

શ્રી વિજ્ઞાપન

પુસ્તકાલય પ્રવૃત્તિના આઘપ્રણેતા અને પુરસ્કર્તા તરીકે ભારતભરમાં જાણીતા પામેલા સ્વ. સાધુચરિત શ્રી મોતીભાઈ ન. અમીનના સ્મારક સ્વરૂપે ભૂતપૂર્વ વડોદરા રાજ્ય પુસ્તકાલય મંડળે એક ભંડોળ ભેગું કરેલું તેમાંથી વર્ષોવર્ષ તેઓશ્રીની પુણ્યતિથિ—તા. ૧લી ફેબ્રુઆરીએ જનસમૂહને ઉપયોગી એવું એક પુસ્તક પ્રકટ કરવાનું કરાવેલું.

વડોદરા રાજ્યના વિલિનિકરણ બાદ રાજ્ય પુસ્તકાલય મંડળનું અસ્તિત્વ બંધ પડતાં, સદર ભંડોળનો વહીવટ, મંડળના ઠરાવ દ્વારા પુસ્તકાલય સહાયક સહકારી મંડળ લિ.ને સુપ્રત કરવામાં આવ્યો.

દૂરદેશના ધ્યેયને અનુલક્ષીને દર વર્ષે માનવજીવનને સ્પર્શતા વિધિવિધ વિષયો પર પ્રકાશ ફેંકતું ઉપયોગી પુસ્તક પ્રકટ કરવાની પ્રયા અવિરતપણે ચાલુ રહી. આ વર્ષે તેનું આ ૧૪મું પુષ્પ “ ખોરાકનાં તત્ત્વો ” પ્રકટ થાય છે.

શ્રી ઓમ્જીવલાલ નાઝર આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય સુરતના આચાર્ય અને ‘ લિપગ્ ભારતી ’ના તંત્રી શ્રી બાપાલાલ ગ. વૈદ્યની સિદ્ધહસ્ત લક્ષમથી લખાયેલ આ પુસ્તક મેળવવા અમારું મંડળ ભાગ્યશાળી બન્યું છે અમારા માટે આનંદપ્રદ પ્રસંગ છે.

શ્રી બાપાલાલભાઈ વનસ્પતિશાસ્ત્રના જિંડા અભ્યાસી અને આયુર્વેદ-પૂરા નિષ્ણાત—નિપુણ હોઈ “ નિઘંટુ આદર્શ, ” “ ભારતીય ાસ્ત્ર, ” “ ધરગથુ વૈદક, ” “ અભિનવ કામશાસ્ત્ર, ” “ કૌમાર ભૂત્ય ” જ “ સંસ્કૃત સાહિત્યમાં વનસ્પતિઓ ” આદિ વૈદક વિષયક ઉપયોગી મંથો લખી—પ્રસિદ્ધ કરી ઉમદા જનસેવા કરી છે.

ગુજરાતના આવા વિદ્વાન અને ખ્યાતનામ લેખકનું પુસ્તક મેળવવા
 પાઠક અમે અમારો આનંદ વ્યક્ત કરીએ છીએ. અમે એમના અત્યંત
 ઋણી છીએ અને ઋણી રહીશું.

અમારી પુસ્તક પસંદગી સમિતિએ પસંદ કરેલું લખાણ આ બ
 પુસ્તકાકારે જનતાના કરકમલમાં મૂકતાં એનું વાચન સૌનું સ્વાસ્થ્ય અને
 આરોગ્ય જાળવવામાં ખૂબ ઉપયોગી નીવડે એવી આશા સેવીએ છીએ.

પુસ્તકાલય સ. સ. મંડળ લિ.
 પો. બો. ૧૦, રાવપુરા, પટોદરા
 તા. ૧-૨-૧૯૫૮

મણિલાલ મંગળજી દાશીવાલા
 પ્રમુખ,
 વ્યવસ્થાપક મંડળ



અનુક્રમણિકા



આપણા કવો	૧
આપણાં શાકો	૪૩
આપણાં ધાન્યો	૭૪
આપણાં કઠોળ	૧૧૩
આપણાં અને ઘી	૧૩૭
મથાલા	૧૬૩
દૂધ અને તેની સકિત	૨૦૫
મધ	૨૩૦



મો. ન. અમીન સ્મારક ગ્રંથમાળા

- * ૧. સ્વર્ગોત્તું દોહન—અમૃતલાવ પદ્યારનાં સ્વર્ગનાં પુસ્તકામાંથી ચૂંટી કાઢેલા લેખોનો સંગ્રહ. રા. ૨-૦૦
- * ૨. ભારતના સંતો—લક્ષ્મી નરસિંહ, સંત તુકારામ, સમર્થ શ્રી રામદાસ સ્વામી, સંત જીજ્ઞાસીદાસ, શ્રીમંત્ર મહાપ્રભુ અને સ્વામી વિવેકાનંદનાં જીવનચરિત્રોનો સંગ્રહ. રા. ૧-૫૦
- * ૩. અમારી ઇંદુનું શિક્ષણ—જ્ઞાનકના જન્મથી પુખ્તવય ત્રણ સુધીના શિક્ષણની કહાણી. રા. ૨-૦૦
૪. દીનબંધુ એન્ડ્રુઝ—જન્મે અંગ્રેજ છતાં હિંદને માતૃભૂમિ ગણીને હિંદીઓને ન્યાય અપાવવા સારુ વિવિધ અંગ્રેજી ઉપાડનાર સી. એચ. એન્ડ્રુઝનું જીવનચરિત્ર. રા. ૨-૦૦
૫. ચિરંજીવ સાહિત્ય—ધાર્મિક, સામાજિક, શૈક્ષણિક, વૈજ્ઞાનિક તેમ જ ઐતિહાસિક પ્રેરણાભૂત ચૂંટેલા લેખોનો સંગ્રહ. રા. ૨-૨૫
૬. સંખળ ભૂમિ ગુજરાત—આમાં ગુજરાતની આહિર, મેર, રખારી, કાઠી, હાદી, વાઘેર, મૈયા, પાટણવાડિયા જેવી સખળ જાતિઓનો પરિચય તથા પ્રસંગે શ્રી ગોકુળદાસ રાયચુરાએ વર્ણવેલા છે. રા. ૨-૦૦
- * ૭. સાહિત્ય ચરણે—ડૉ. હરિપ્રસાદ દેસાઈકૃત સાહિત્યવિષયક લેખો, નિબંધોનો સંગ્રહ. રા. ૨-૫૦
૮. પ્રવાસદર્શન—શ્રી તારાચંદ અડાલજીકૃત કાશ્મીર, હરદ્વાર, કાપિકથ, આણુ વગેરે સ્થળોનું પ્રવાસવર્ણન. રા. ૨-૫૦
૯. સાહિત્ય અને ચિંતન—સાક્ષર શ્રી રમણલાલ વસંતલાલ દેસાઈના સાહિત્યવિષયક લેખોનો સંગ્રહ. રા. ૨-૦૦
- * ૧૦. સામ્યયોગી વિનોબા—સર્વોદયસમાજ, ભૂમિદાન યત્રપ્રવૃત્તિના યોગ્ય સંત વિનોબા ભાવેનાં જીવનપ્રસંગો. રા. ૧-૫૦
- / ૧૧. વિદ્યાર્થીઓનું વાચન—વિદ્યાર્થીઓને વાંચવા માર્ગદર્શક થાય એવાં પુસ્તકોની વર્ગીકૃત યાદી. રા. ૦-૩૧
૧૨. વિજ્ઞાનમંદિર ભા. રજો—ડૉ. કાંતિલાલ જગનલાલ પંચા-કૃત વૈજ્ઞાનિક લેખોનો સંગ્રહ. રા. ૩-૦૦
- * ૧૩. ખડુરત્ના વસુધરા—પ્રેરણાદાયી કથાનકો. પ્રયોગ્યક શ્રી ઇશ્વરભાઈ જે. પટેલ રા. ૨-૦૦
૧૪. ખોરાકનાં તર્યો—ખાપાલાલ ગ. વેદ રા. ૨-૫૦

સ્વ. સાધુચરિત શ્રી યોતીબાઈ ન. અમીન



જન્મ :

અવસાન :

તા. ૨૬-૧૧-૧૮૭૩

તા. ૧-૨-૧૯૦૭

ખોરાકનાં તત્ત્વો

આપણું ફળો

વિદ્વાનો કહે છે, કે સૃષ્ટિની શરૂઆતમાં લોહો વનમાં રહેતા હતા અને ફળોનો આહાર કરી જીવનનિર્વૃદ્ધ સલામતતા હતા. વખત ગયો તેમ પશુપાલન, કુટુંબ, મિલકત, ઘર, વગેરે અસ્તિત્વમાં આવ્યું. મંડળીઓ જામી, નળા ઉપર સમજો રાજ-અમલ સલામત લાગ્યો, ફળ વિનાના દેશોમાં ફળ ન મળે એટલે લોહોએ અનાજ ઉગાડ્યું શરૂ 'કયું'—અર્થાત્ ખેતીની શોધ થઈ. ફળોને છોડી લોહો અનાજ ખાવા લાગ્યા. પરિણામે મનુષ્યજાતિ તેનો પ્રાથમિક આહાર-ફલાહાર-શૂલી અન્નાહાર કરતી થઈ. ફલાહારના સમર્થનકર્તાઓ કહે છે, કે જ્યારથી મનુષ્યજાતિએ ફલાહારને સમરસ કરી અન્નાહારનો આશ્રય લીધો છે ત્યારથી તેના ઉપર રોગોનો આશીર્વાદ જિત્યો છે ! આટલું જ બસ નથી, એ ફલાહારના પૂજારીઓ ફળ જ મનુષ્યનો સ્વાભાવિક આહાર છે, એ પૂરવાર કરવા માટે મનુષ્યના દાંત, તેના આંતરડાં વગેરેની લાંબી મીમાંસામાં પણ જિતરે છે. રાંધવાની કિયાના ગણેશ સાથે જ મનુષ્યજાતિના અધઃપતનનો આરંભ થયો છે, એમ ફલાહારના સમર્થકો માને છે. રાંધવાથી ખોરાકનો ખાણપ્રાણ નાશ પામે છે, તેને પચાવવા માટે હોજરી વગેરેને લાંબી અટપટી કિયામાં જિતરવું પડે છે, એમ તેઓ કહે છે. માંસાહાર વિરુદ્ધ શાકાહારીઓ જેની દલીલો કરે છે તેવી જ ફલાહારીઓ અન્નાહાર વિરુદ્ધ કરે છે. કુદરતી આહાર ત્યજી અકુદરતી આહાર અંગીકાર કરાવવાની શિક્ષા તે હાલનો વ્યાધિ-પરિવ્રત સમાજ !

આધુનિક મતપ્રચારકોનું આ એક દ્વિપણ છે, કે જે વસ્તુનું સમર્થન તેઓને કરવું હોય છે તેને તેઓ સાતમે આસમાને ચઢાવે છે અને ખીજીને તેટલી જ નીચે ઉતારી પાડે છે. દલાદાર અને અન્નાદાર સંબંધી પણ કંઈ આવું જ થયું છે. દલાદાર મુંદર છે તેની કોઈ ના નથી પાડતું, પણ અન્નાદાર નકામો છે-કુદરતી છે એ પૂરવાર કરવામાં ઘણી જોડતાણુ થાય છે એમ હું માનું છું.

ઝાડને ફળનો પ્રત્યક્ષ ઉપયોગ નથી. ઝાડને તો પોતાનો પ્રભવતંત્ર અવિચ્છિન્ન રાખવા માટે ખીજની જ જરૂર છે. ફળોના વિવિધ ભૂતના મોહક રંગો અને તેમાં રહેલી આહ્વાદગ્નક ખુશખોને લઈને ફળો પક્ષીઓને આકર્ષવાનું કાર્ય કરે છે. પક્ષીઓ ફળ ખાઈને ખીજ અનેક રીતે, દૂર દૂર વિખીરણ (Dispersal) કરવામાં મદદ કરે છે. શું પક્ષી કે શું પશુ—સર્વ ફળ ખાઈને ખીજ ફેંકી દે છે. કુદરતે આટલા જ કારણથી ફળને રૂપ-રંગ સુવાસ આપ્યાં છે. પોષક શક્તિને લીધે નહિ પણ આ ખાણ સૌંદર્ય, ખુશખો, માધુર્ય ઇત્યાદિ ગુણોને લઈને ફળોને પ્રાધાન્ય પ્રાપ્ત થયું છે.

અને ખરેખર, ફળોની મિષ્ટતા અનન્ય છે. એની ખુશખો આપણા જ્ઞાનતંત્રુઓને અનન્ય શાંતિ અર્પે છે. ફળનો મિષ્ટ રસ પીતાં પીતાં શરીરની તમામ ધાતુઓને અવેર્ણનીય શાંતિ મળે છે. તેની સુવાસ આપણા જ્ઞાનતંત્રુઓને ઉત્તેજે છે, તેનો મિષ્ટ રસ આપણા મોંમાં લાલા-સાવ વહાવે છે, પરિણામે પાચક રસોનો સાવ વધે છે, જ્વરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે અને સકલ શરીરચંત્ર નૂતન તાઝગી અનુભવે છે. નેટલી સહેલ-ધમ્મી ફળો શરીરમાં પચી જાય છે, તેટલી સહેલાઈથી ખીજને એક પણ ખાઘપદાર્થ પચતો નથી. કુદરતી દ્વારો, કુદરતી પાણી, કુદરતી ગળપણ ! ફળના સ્મરણમાત્રથી આપણા મોંમાં પાણી છૂટે છે. નરિંત્ર (ટ્રાઈન) અને કર્નોદિત (કાર્નોલાઈડેટ) ખાઘને પચાવવાની એમાં

અજળ શક્તિ છે. કમનિયાતવાળા દરદીઓને તો ફળો ઉત્તમ ખાદ્ય-
પદાર્થો છે. ઘણા રોગોમાં ફળોનો રસ અમૃત જેવું કાર્ય કરે છે,
કારણ કે ભગવાન સૂર્યનું ભર્ગ તેમાં ભરેલું છે. ભગવાન સવિતાના
વરુણ ભર્ગે રાંધીને તૈયાર કરેલ આ ફળરૂપી ખોરાક ઈશ્વરનો
પ્રસાદ છે. હમેશના આહાર કરતાં તેના ઉપર ઈશ્વરની વિભૂતિનો
હાથ ફરેલો હોવાથી તેનું મહત્ત્વ ઓર જ છે.

ફળમાં શરીરોપયોગી પૌષ્ટિક તત્ત્વો નથી. * ફળોનું મહત્ત્વ એમાં
રહેલા ખનીજ ક્ષારોને લઈને છે, એ યાદ રાખવું જોઈએ. ફળમાં
પાણીનું પ્રમાણ વિશેષ છે. ઘણાં ખરાં તાજાં ફળોમાં સેંકડે ૮૦થી
૯૦ ટકા પાણી હોય છે. આ પાણીને લીધે ફળો સાધારણ રીતે સારક
અને મૂત્રલ છે. ફળોમાં ખનીજ ક્ષારો વિશેષ છે, એટલે તેના સેવનથી
લોહી સાફ રહે છે. લોહીની અમ્લતાને ફળો મધુર રસ ઓછી કરે
છે. માંસ અને અનાજના આહારથી લોહીમાં તેમ જ અન્ય ધાતુઓમાં
અમ્લતાનું પ્રમાણ અધિક ઉત્પન્ન થાય છે. આ અમ્લતાના પ્રતીકાર
માટે અમ્લપ્રતિયોગી (alkaline) ફળો આવશ્યક છે.

* “ફળાનામાહારકાલે શાકેભ્યોઽત્પોપયોગિત્વાન્ શાકવર્ગાદનન્તરં
ફલવર્ગ ઉચ્યતે । ચરનાદેઽપ્યુક્તમ્ મક્તાવસાને ફલં મુજ્યતે ઇતિ ॥”

[વાગ્બટકૃત અષ્ટાક્રમ હૃદયના દીકાકાર અરુણદત્ત સૂત્રસ્થાન અધ્યાય-૧
શ્લો. ૧૧૨] આહારમાં સાકો કરતાં ફળોનું ઉપયોગીપણું અધિક છે માટે
શાકવર્ગ પછી ફળવર્ગ જુદો કહેવામાં આવે છે. ખરનાદે પણ તેમના મંથમાં
કહ્યું છે કે, ખાધા પછીથી ફળ ખવાય છે. (ખોરાકનું સ્થાન ફળ લઈ શકતાં
નથી એ કહેવાનો ભાવાર્થ છે.)

ખાધા પછી ફળ ખાવાની માન્યતા પ્રાચીન કાળથી ચાલતી આવે છે એ
આ ઉપરથી સમજી શકાયો.

ચરક દીકાકાર ચક્રપાણિદત્ત કહે છે :— ‘ફળાનામપિ કેયાંચિચ્છાન્નન્
ઉપયોગાત્ પત્ત્વર્ગમાદ્’ શાકની માફક કેટલાંક ફળો પણ ઉપયોગી છે. *

ફોલોનું મહત્ત્વ 'વિટામિન'ની શોધ પછીથી જ વધ્યું છે. આ વિટામિન્સના યુગમાં જેમાં વિટામિન જલ્યાય તેને મહત્ત્વ પ્રાપ્ત થાય છે. ફોલોમાં વિટામિન્સ પ્રચુર પ્રમાણમાં છે એટલે માંસ ખાનાર પ્રજાઓએ તેનાં શુભુગાન ગાવામાં મથ્યા ન રાખી. અનાજ સંધવામાં આ વિટામિન્સ (ખાદ્ય-પ્રાણ, પ્રજીવનકો) નાશ પામે છે માટે દરેક મનુષ્યે ફળ ખાવાં લેઈએ, એવું એમણે આપણને કહેવા માંડ્યું. ખરી રીતે તો માંસમક્ષક પ્રજાને જ ફોલોની જરૂર છે, કારણ કે માંસાહારમાં વિટામિન્સ અત્યલ્પ-નહિ જેવાં છે અને માંસનો વિપાક આમ્લ (acid) છે એટલે ફળની જરૂર પણ તેમને જ છે. ફળનો રસ એ માંસનું મારણ છે, એમ ડૉ. ચંદ્ર કહે છે તે સાવ સાચું છે. પરંતુ પશ્ચિમમાંથી જે આવે છે તે બધું સ્વીકારી લેવાની આપણને કુટેવ પડી ગઈ છે. એટલે ફોલો સંબંધી સાહિત્ય અહીં આપણે કે આપણે પણ ફોલો ઉત્તમ ખાદ્ય પદાર્થ છે એમ માનવા લાગ્યા. ખરી રીતે જે શોખની વસ્તુ છે તે નિતાન્ત આવશ્યક વસ્તુ મનાવા લાગી છે. ફોલો ખાઈ શકે એવી જેની સ્થિતિ હોય તે ફોલો ખાય એમાં ખોટું કશું જ નથી, પરંતુ જેની આર્થિક સ્થિતિ ફોલો ખાતાં જેને અટકાવે છે તેવાઓએ આટલા કારણથી પોતાના ભાગ્યને નિંદવાની કશી જ જરૂર નથી. ફોલો ખાનાર વધુ જીવે છે, જ્યારે ફોલો ન ખાનાર અસ્વાયુધી થાય છે, એવું માનવાની કશી જ જરૂર નથી. ખરી વાત તો એ છે કે ફોલો જીવન માટે જરૂરિયાતની નહિ પણ શોખની વસ્તુ છે.

ફેટલાંક ફોલોનું શાક કરાય છે. (બીંડા, રીંગણાં, ઘીસોડાં, કારેલાં, દૂધી, છુરાકોણું, કટોલાં, પરવર ઇત્યાદિ) આવાં ફોલોની વિગત આ પ્રકરણમાં લખવામાં આવશે નહિ. અહીં તો આપણે જે ફોલોને 'કુટ' તરીકે ઉપયોગમાં લઈએ છીએ તેવાં જ ફોલો વિશે લખવામાં આવશે.

સામાન્ય રીતે કાચાં કરતાં પાકાં ફળ ઉત્તમ ગણાય છે. ભાવમિત્ર કહે છે : ‘ ફલેષુ પરિપક્વં યત્ ગુણવત્તદુદાહતમ્ । વિલ્વાદન્યત્ર વિજ્ઞેયમામં તદ્દિ ગુણાધિકમ્ । ફલેષુ સરસં યત્ સ્યાત્ ગુણવત્તદુદાહતમ્ ।

દ્રાક્ષાવિલ્વાદિવાદીનાં ફલં શુષ્કં ગુણાધિકમ્ ।

ફલનુલ્યં ગુરં સર્વં મજ્ઞાનપિ નિર્દિશેત્ ॥

અર્થ—ફળોમાં જે ફળ પાકાં હોય તે ગુણમાં અધિક ગુણવાળાં મનાય છે. આમાં એકમાત્ર અપવાદ ખીલીનો છે, ખીલીનાં ફળ કાચાં સારાં મનાય છે. ફળોમાં જે ફળો રસયુક્ત-રસાળ-હોય તે શ્રેષ્ઠ મનાય છે. દ્રાક્ષ, ખીલાં, હરડે, વગેરેનાં સુકાં ફળ સારાં મનાય છે. જે ફળના ગુણો છે તે જ તેની મીઠાના ગુણો સમજવા. (ભાવપ્રકાશ)

આપણે હવે કેટલાંક સામાન્ય ફળોના ગુણોદોષ તપાસીએ.

ફેળું

ફરખીડન ફુટ—નિર્પિદ્ધ ફળની વાત બાઇબલમાં આવે છે. એ ફળ ફેળું જ હતું એમ ધણા માને છે. ધવે, પહેલવહેલો આદમને ફેળના આડ નીચે જ જોયો હતો, એમ મિઠ્ઠનના પેરેડાઈઝ લોરટમાં જણાવેલું છે. કેટલાક કવિઓએ તેને “ આદમ્સ એપલ ” કહેલું છે. ફેળનું લેટિન નામ “ મુસા પેરેડીસીકા ” એને સ્વર્ગીય ખતાવે છે. મધ્ય યુગના પ્રવાસીઓએ ફેળાંને “ સ્વર્ગનું અંશ ” (Fig of Paradise) એમ કહી વર્ણવેલું છે.

પૌષ્ટિક તત્ત્વોને હિસાબે ફેળાંની સરખામણીમાં બીજું રહી શકે એવું ખીજું એકેય ફળ હિંદુસ્તાનમાં યતું નથી, એમ કહું તો તે અતિશયોકિત નહિ લેખાય. પોષક દષ્ટિએ ફેળાં સર્વોત્તમ છે. અત્યંત લોકપ્રિય ફળો સાથે ફેળાંને સરખાવતાં ફેળું કોઈથી બિતરે એમ નથી. અમેરિકન કૃષિ ખાતા તરફથી પ્રસિદ્ધ થયેલ પુસ્તકમાં ખીજાં ફળો

સાથે કેળાંની તુલના કરવામાં આવેલી છે, જે નીચેના કોષ્ટક ઉપરથી જ્વેલાશે :—

પાણી નત્રિલ ચરબી કર્બોદિત રાખ ગરમી
દર પૌંડે
કેલોરીમાં

કેળાં	૭૫.૭	૧.૩	૦.૬	૨૨.૦	૦.૮	૪૬૦
દ્રાક્ષ	૭૭.૪	૧.૩	૧.૬	૧૯.૨	૦.૫	૪૫૦
ચેરી	૮૦.૮	૧.૦	૦.૮	૧૬.૭	૦.૬	૩૬૫
સફરજન	૮૪.૬	૦.૪	૦.૫	૧૪.૨	૦.૩	૨૯૦
મોસંખી	૮૬.૮	૦.૮	૦.૨	૧૧.૬	૦.૫	૨૪૦
પીચ	૮૯.૪	૦.૭	૦.૧	૯.૪	૦.૪	૧૯૦
તકબૂચ	૮૯.૫	૦.૬	...	૯.૩	૦.૬	૧૮૫
રટ્ટોખેરી	૯૦.૫	૧.૦	૦.૬	૭.૪	૦.૬	૧૮૦

રાખ (ash) માં ઘણાં ઉપયોગી ખનીજ તત્ત્વો છે. શમન્ડ્ર નામનો વિશ્વવિખ્યાત આહારશાસ્ત્રી કહે છે, કે કેળાંમાં અતીવ ઉપયોગી ખનીજ પદાર્થો—“ Indispensible mineral salts ”—છે.

કેળાંમાં કેલ્શયમ અને મેગ્નેશયમનું પ્રમાણ ફોસ્ફરસ કરતાં વધારે છે. આથી કેળાં ખાધા પછી તેનો વિપાક હમેશાં મધુર-અમ્લ પ્રતિયોગી (alkaline) રહે છે. આથી હોજરીમાં ખટાશ વધી પડવાથી થતાં દરદોમાં કેળાં ઉપયોગી થઈ પડે છે—અર્થાત્ ખટાશ હટાવવામાં કેળાં ઉપયોગી છે.

આ સિવાય કેળાંમાં કલોરીન, તામ્ર, લોહ, મેંગેનીઝ, પોટાશયમ, સોડિયમ, ગંધક, સિલિકા વગેરે ખનીજ પદાર્થો છે. પ્રયોગોથી પૂરવાર થયું છે કે કેળાં પર રહેતાં બાળકોના લોહીમાં હિગ્લોગ્લોબીન સારા પ્રમાણમાં હોય છે. લોહ, તાંબુ, મેંગેનીઝ આ ત્રણ ઉપયોગી તત્ત્વોને

લીધે ઢેળાં લોહિયાળ છે, એમ કહેવામાં વાંધો નથી જ. લોહ અને તાંબ્ર બંનેને બેગાં હોવાથી શરીર લોહનો સંપૂર્ણ ઉપયોગ કરી શકે છે.

ઢેળાંમાં ૨૨ ટકા કર્બોદિત (કાર્બોહાઈડ્રેટ) છે. આ કર્બોદિત સાકર રૂપમાં છે. આ બધી સાકર એવા રૂપમાં આવેલી છે કે નાનાં બાળકો પણ એને સહેલાઈથી પચાવી શકે છે. જાલને કાઢી નાખતાં ઢેળાંમાં કંઈ કંઈ જાતની કેટકેટલા પ્રમાણમાં સાકર છે તે નીચે બતાવવામાં આવ્યું છે :—

પ્રાક્ષશર્કરા (ગ્લુકોઝ)	૫૮૨
ફલશર્કરા (ફ્રુક્ટોઝ)	૪૭૮
લક્ષ્મિશર્કરા (સુક્રોઝ)	૬૫૮
રટાયર્	૩૨

કુલ. ૧૯૦૨ %

આથી ઢેળાં એ બાળકોનો ખોરાક છે એમ કહેવામાં અતિશયોક્તિ નથી, કારણ કે નાનાં બાળકોને જે ઉષ્માશક્તિ જોઈએ છે તે ઢેળાંની ખાંડમાંથી ઘણી સારી રીતે પૂરી પડે છે.

નાનાં બાળકોના ગંદા હાથોમાં ઢેળું નિર્બંધ રીતે મૂકી શકાય, કારણ કે ઢેળાનું છોડું એ જીવાણુરક્ષક કવચ (germ proof) જેવું છે. ઢેળાની જાલમાં જંતુઓ પ્રવેશ કરી શકે છે કે નહિ, એ માટે અનેક પ્રયોગો કરવામાં આવેલા છે. કાચાં ઢેળાંથી માંડીને પરિપકવ ઢેળાં સુધીની તમામ અવસ્થાઓમાં અનેક પ્રયોગો કરી સિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે, કે ઢેળાંનો ગર્ભ એ જંતુવિહીન છે. જંતુઓની તેની ઉપર અસર થતી નથી. જાલમાં ચર્ચને જંતુઓ તેની અંદર પ્રવેશી શકતાં નથી. એક આકરો પ્રયોગ એવો કરવામાં આવ્યો હતો કે

ફળાને જંતુઓવાળા પ્રવાહી (Culture) માં ડૂબાડી રાખવામાં આવ્યાં હતાં, છતાં પણ છાલમાંથી એક પણ જંતુ અંદર પ્રવેશ પામી શક્યું ન હતું. ફળાંની છાલનો આ ગુણ ખાસ નોંધવા લાયક છે. ફળાંને સાવચેતીપૂર્વક; રાખવામાં આવે તો બધાં મુધી છાલ સહી-સલામત રહે ત્યાં મુધી અંદર જંતુઓ પ્રવેશ થવાનો સંભવ ઘણો ઓછો છે. ફળાંની છાલની આ વિશિષ્ટતા છે. *

ફળાંમાં ' એ ' વિટામિન ઘણા જ સારા પ્રમાણમાં (Excellent) છે, ' બી ' વિટામિન સાધારણ (Good) છે. B₁ અને B₂ બન્ને એમાં છે. ' સી ' વિટામિન પણ ખૂબ સારા પ્રમાણમાં છે. " ડી " તદ્દન નથવા પ્રમાણમાં છે. " ઈ " અને " ડી " વિટામિનો પણ અંદર છે.

જે ફળમાં ' એ ' અને ' સી ' વિટામિનો અત્યંત સારા પ્રમાણમાં હોય તે ફળો સ્વાસ્થ્ય માટે ઘણાં સારાં ગણાય. ' એ ' વિટામિનથી શરીર રોગનો સામનો કરવા શક્તિશાળી બને છે. શરીરની શ્લેષ્મ-કક્ષાના સંરક્ષણ માટે ' એ ' નિતાન્ત આવશ્યક મનાય છે. આંખનું તેજ, શુદ્ધિની તીવ્રતા, ચપલતા વગેરે ' એ ' વિટામિન ઉપર અવલંબે છે.

' સી ' લોહી સાથે રાખવા માટે આવશ્યક છે, ' સી ' ના અભાવથી દાંત બગડે છે અને પેદુમાંથી લોહી વગેરે આવે છે.

" ઝોરગી નામના વૈજ્ઞાનિકે એવું શોધી કાઢ્યું છે કે ઝોરાકમાં જનશીતા વિટામિન ઉપરાંત એક વિટામિન તત્ત્વ એવું રહેલું છે કે તેના અભાવે ખરજવા જેવું ચામડીનું દર્દ થાય છે. આ દર્દ મટાડવા ઝોરાક-

* " ગુજરાત સમાચાર " ૧૯૬૪ના દિવોત્સવી અંકમાં ગુજરાત દોલેજના પ્રોફેસર ડૉ. એન. એમ. શાહ એમ. એસ. સી., પી. એચ. ડી.ના " ફળાં " નામના લેખ ઉપરથી.

માંથી એક એવું તત્ત્વ તેણે શોધી કાઢ્યું છે જેને Vitamin H factor નામ આપવામાં આવ્યું છે. આ 'એચ' વિટામિન તાજાં ફળોમાં છે. ૪થી ૫ ગ્રામ (૧૦થી ૧૨ વાલ) તાજાં ફળો આ દિસાએ દૈનિક મટાડવા માટે પૂરતાં છે.

દૂધ અને ફળો સંપૂર્ણ ખાદ્ય છે. દૂધમાં ફળો ચોળી નાખી, અંદર સાકર-એલચી નાખીને ખાવાં એ મજાનું ખાદ્ય છે. જેને દૂધ એકલું ન ભાવતું હોય તેને આ રીતે ફળો ચોળીને આપવાથી ઠીક માફક આવે છે. દૂધમાં ચરબી છે જે ફળોના વિટામિનનું દ્રાવણ કરવાં સમર્થ છે, એટલે દૂધફળોનું મિશ્રણ સ્વાસ્થ્ય માટે સારું છે. બાળકો માટે જ પ્રભુએ ફળો નિર્મોણ કર્યાં હોય એમ જણાય છે. તેની ખુશખોશ, મીઠાશ, મૃદુતા વગેરે બાળકોને આકર્ષે છે. ફળના ગર્ભ જેવાં કુમળાં બાળકો માટે ફળો ખરેખર સુંદર પદાર્થ છે.

એક જાતનાં ત્રિકોણિયાં ફળો મળે છે. તેનું બાહીને શાક થાય છે. રાખમાં જુએલાં ફળોનું શાક ખૂબ જ મીઠું લાગે છે. આકર્ષા પાકેલાં ફળોના ગર્ભને વાંસ યા કચકડા વડે નાના નાના ટુકડા કરી પ્રખર તાપમાં સૂકવી નાખી તેનો લોટ અનાવવામાં આવે છે. આ લોટ (અનાના ફોર) ઘઉંના લોટ ભેગું ઉમેરી તેની ગંધી જ ચીજે થઈ શકે છે. આ જાતનો ફળનો લોટ મુપાત્ર છે, પોષણની દૃષ્ટિએ કીમતી છે. ફળનો સ્ટાર્ચ ખીજ કાઢી પણ અનાજના સ્ટાર્ચ કરતાં ઘણી જલદીથી પચી જાય છે એમ લેન્સેટ (ફેબ્રુ. ૧૯૦૦) જણાવે છે.

બાળકો પેડે સ્ત્રીઓ માટે પણ ફળો કિંમતી ખાદ્યપદાર્થ છે. લગેલાં સારાં પાકેલાં ૪-૫ ફળો ખાવાથી સ્ત્રીઓનાં લાડ ધોવાતાં (નોમરોગ) ગંધ થાય છે. ફળા અને ઘી ખાવાથી સ્ત્રીઓનું સ્ત્રીપ્રદર-લોહીવા મટે છે. ફળો ક્ષય અને દમમાં પણ ઉપયોગી છે.

ફળની ઘણી જાતો છે: લાલ ફળો, લીલી જાલનાં ફળો, સોનેરી

(પીળા છાલનાં) કેળાં—આવી ઘણી જાતો કેળની થાય છે. સાધારણ રીતે પીળા રંગનાં ફળોમાં ‘ એ ’ વિટામિન વિશેષ છે એમ આજ મુધી માનવામાં આવતું, પરંતુ હવે એ વાતમાં ઝાઝું વચ્ચન ઠાઠ મૂકતું નથી. બધી જાતો ખાવામાં સારી છે.

સુશ્રુત કહે છે : કેળાં મધુર છે, બહુ ઠંડાં નથી, રક્તપિત્તને હરનાર છે, વીર્યપ્રદ છે, રુચિકારક છે, કફ કરનાર છે અને પચવામાં સહેજ ભારે છે.

યોગરત્નાકર કહે છે કે કેળાં ‘ સચઃશુક્રવિવર્ધન ’ જલદી વાધને વધારનારાં છે, કૃમિને હણનાર છે, તૃષ્ણાને હણનાર છે, કાન્તિપ્રદ છે, દીપ્તાગ્નવાળા માટે ધણું સારાં છે, સંતર્પણ કરનાર છે.

ટૂંકમાં કેળાં ઉત્તમ ફળ છે, એ વાત નિર્વિવાદ છે. દરેક ઋતુમાં એ મળી શકે છે, એકંદરે સરતાં છે, સ્વાદિષ્ટ અને પુષ્ટિકારક છે, પચવામાં પણ સારી રીતે આવીને ખાવામાં આવે તો જલદીથી પચી જનાર પણ છે. કેળામાં વિટામિન્સ છે, ઉપયોગી ખનીજ ક્ષારો છે, લોહ છે, તામ્ર છે, મેંગેનીઝ છે, કલોરીન છે. આ બધાથી તેની કીમત જાંચી અંકાવી ધટે છે.

કેરી

હિંદુસ્તાન જેવા ગરીબ દેશના વતનીઓના આગ્યમાં જો કોઈ પણ ફળ પેટ ભરીને ખાવા નિર્મોણ થયું હોય તો તે કેરી એક જ છે. આપણે બધાં હમેશાં ફળો ખાઈ શકતાં નથી; બિમારી વખતે જ મોસંબી ખાવા મળે છે. એક કેરી જ એવું ફળ છે જે હિંદુસ્તાનના તમામ ભાગોમાં પેટ ભરીને ખવાય છે. કેરીનો રસ એટલો સ્વાદિષ્ટ છે કે તે ગમે તેટલી આપણે ખાઈએ તોય તેને ખાવાનો કંટાળો નથી આવતો.

વૃક્ષ ઉપર પાકેલી ઠેરીઓ (સાખ) પરમ વાતહર છે, પચવામાં ભારે છે, ખાટી છે અને પિત્તને કરે છે.

વૃક્ષ ઉપરથી ઉતારી ઘાસ કે પરાળથી દાખીને પકવેલી ઠેરી (કૃત્રિમ પકવ) પિત્તનો નાશ કરનાર છે, કારણ કે એમાં ખટાશ અદૃશ્ય થઈ ગઈ હોય છે અને તેનું સ્થાન મધુરતાએ લીધું હોય છે. પાકી ઠેરીનો રસ ડુચિ ઉત્પન્ન કરનાર, બલ આપનાર, વીર્યવૃદ્ધિ કરનાર, પચવામાં હલકો, શીતલ, જલદીથી પચી જાય એવો, સારક અને વાતપિત્તને હરનાર છે.

ઠેરી ચૂસીને ખાવી સારી છે. પરંતુ જે ઠેરીમાં રેષા બહુ હોય તેવી ઠેરીનો રસ કાઢી, કપડા વડે તે રસને જીંણી નાખી પછી જ ખાવો જોઈએ. ગાળેલો રસ બલપ્રદ, શુક્ર, વાતહર, સારક (રેચક); પુષ્ટિપ્રદ પરંતુ સહેજ કફ વધારનાર હોય છે.

ઠેરીના રસમાં ૧૬ ટકા જેટલું ગ્લીસરીન છે એટલે તેની અસર સારક-રેચક છે. ઠેરીનો રસ આટલો મિષ્ટ છે જતાંય તેમાં સાકરનું પ્રમાણુ ધણું જ થોડું છે. આ કારણથી ઠેરી મધુપ્રમેહ અને નજલા (ગાઉટ)ના દરદીને જરૂર આપી શકાય. ઠેરીના રસમાં ૮૨ ટકા જેટલું પાણી, ૦.૫ ટકા ખનીજ પદાર્થો, ૦.૮ ટકા જેટલું ક્રોમોદિત, ૦.૨૫ ટકા જેટલું મેલિક એસિડ અને નામની ખાંડ છે.

ઠેરીના રસના પાપડ (સંસ્કૃતમાં એને આમ્રાવર્ત કહે છે.) થાય છે. કચરોટ કે પાટિયા ઉપર થોડું ઘી ચોપડી પછી ઠેરીનો રસ તે ઉપર પાચરવામાં આવે છે અને પછી તેને સૂર્યના તાપમાં સૂકવવામાં આવે છે. સૂર્યના તાપના પ્રભાવથી આવેા પાપડ પચવામાં હલકો, ડુચિપ્રદ, સારક, તૃપા, બિલ્દી વગેરેને હણનાર, વાયુ અને પિત્તને હણનાર મનાય છે.

કાચી ઠેરી ઉત્તમ રક્તપિત્તનાશક (Antiscorbutic) છે. ઠેરીનાં

આંગોળિયાં ખટાશ તરીકે વાપરવાં હિતકર છે. આંગોળિયાં મલાદિને બેદનાર અને કફ અને વાતને છૂતનાર છે. આન્નપેક્ષિણ એ આંગોળિયાંના સંસ્કૃત શબ્દ છે.

એક અધોળાં ઢેરીના રસમાં ૦.૧૯ ગ્રામ પ્રોટીન, ૦.૦૩ ગ્રામ રતેહ, ૨.૩૬ ગ્રામ કર્બોદિત, ૮.૬ ગ્રામ કેલ્શિયમ, ૧.૧ ગ્રામ ફોસ્ફરસ, ૧.૪૨ ગ્રામ લોહ છે. ૧ આંસ ઢેરી ૧૨ ફેતેરી ઉખા આપનાર છે. અર્થાત્ ઢેરીમાં કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, લોહ આ ત્રણેય છે.

ઢેરીની ધણી જતો ચાચ છે. આકુસ, કલમી, પાવરી, લંગડો, મલગુખ્ખો, [સંદ્ધરિયો, રસરાજ, સરદાર વગેરે અનેક જતો છે; જે ઢેરીમાં ખુશબો-ફોરમ હોય, ખૂબ સ્વાદિષ્ટ હોય, ઓછા રેપા હોય, વિપુલ ગર્ભ હોય તે ઢેરી ઉત્તમ સમજવી જોઈએ. ખટમધુરી, નાની ઢેરીઓ ખાવી સ્વાસ્થ્ય માટે હિતકર નથી.

સારી પાકી ઢેરી લઈ, તેને હાથથી મસળી નાખવી. પછી એમાં એલચી, લવીંગ, આદુ, હલધર વગેરે નાખી સહેજ વધારીને ખાવી. આતુ' નામ આન્નપાનકમ્. એ સારી બનાવટ છે. પચંમદાસ તરફ આને ' ઢેરીના ગોટલા ' કહે છે. ઢેરી સારામાંની જ લેવી જોઈએ.

પાકી ઢેરીમાં વિટામિન ' એ ' સારા પ્રમાણમાં અને " સી " ઘણા જ સારા પ્રમાણમાં હોય છે. ' એ ' રોગપ્રતિકાર શક્તિ આપનાર છે અને ' સી ' રક્તની વગેરે રોગોનો નાશ કરનાર છે.

આ જોતાં ઢેરી એક અત્યુત્તમ ખાદ્ય પદાર્થ છે, એમ પૂરવાર થાય છે. ચરક યોગ્ય જ કહે છે કે પાકી ઢેરી માંસ, વીર્ષ અને બલને વધારનાર છે. સુશ્રુત પણ ઢેરીને વીર્ષવર્ધક, બૃંદણ (શરીરને હૃષ્ટપુષ્ટ કરનાર) અને બલપ્રદ માને છે.

અનનાસ

પ્રાચીન વૈદક ગ્રંથોમાં આનો ઉલ્લેખ નથી, કારણ કે આ ફળ આપણા દેશનું વતની નથી, પણ અમેરિકાનું છે : આ ફળ ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ છે. આમાં ૨ ટકા જોટલી ઈન્વરટેડ સુગર છે.

પાકું અનનાસ ખાવાથી શ્રમ અને કલમને હરે છે, પિત્તને હરે છે, તાપની ગરમી ઓછી કરે છે.

૨૫. દાણ પહે શાસ્ત્રી જણાવે છે કે “ અનનાસ બ્રૂખ્યા હોઈએ ત્યારે ઠાઈ દિવસ ખાણું નહિ. ખાવાથી વિપ પ્રમાણે અવગુણ કરે છે. અનનાસ ગર્ભિણી સ્ત્રી માટે વર્જ્ય છે.”

અનનાસમાં સખત રેપા હોય છે, જેને લીધે એ ગર્ભિણીને ન આપણું જોઈએ. આ રેપાઓ પચે નહિ અને ખોટી ઉત્તેજના કરે અને પરિણામે ગર્ભસ્ત્રાવ થાય.

તાજા ફળનો રસ રક્તપિત્તનાશક (એન્ટીસ્કોબ્યુટિક) છે. તેમાં વિટામિન ‘સી’નું પ્રમાણ સારું છે. અનનાસમાં વિટામિન ‘એ’ પણ છે.

પાયોરિયા (દાંતનાં પેદુમાંથી પડે આવે છે એ રોગ)માં અનનાસ ઉપયોગી છે. પાયોરિયાવાળાએ હમેશાં ૨-૩ અનનાસ ખાવાં હિતાવહ છે: પ્રયોગોથી આ સિદ્ધ થયેલું છે.

અનનાસના ડગાઓ આવે છે. તેમાં પણ વિટામિન ‘સી’ તેમ જ ‘એ’ છે.

અનનાસનો રસ નત્રિલના પાચન માટે સારો છે.

અનનાસમાં સાકર છે, નત્રિલ છે, વિટામિન્સ છે, અનનાસ પિત્તહર છે, દાંતના રોગોઓ માટે સારું છે.

નારંગી

નારંગી બહુ જ સુંદર ફળ છે. જે ક્ષુધાદીપક અને રક્તશુદ્ધિ કરનાર છે. નારંગી પિત્તશામક હોવાથી તાવમાં તે બહુ જ ઉપયોગી છે. તાવવાળો માથુસ દિવસમાં ૧૦-૧૨ સંતરાં ખાય તોયે તેને ઠાઠ પથ્થુ જાતનું તુકસાન થતું નથી. તૃષ્ણાનિમદ્ધણ, સારક અને રક્તપિત્તપ્રશમન ગુણોને લીધે તે ઘણા રોગોમાં ઉપયોગી ખાદ્ય છે. નારંગીના છોડામાં ઉપયોગી તેલ રહેલું છે, જે દવાના કામમાં આવે છે. નારંગીમાં ૧.૭ ટકા સાઈટ્રીક ઓસિડ, ૭.૬ ટકા શર્કરા (ઇન્વર્ટેડ સુગર), ૦.૫૨ ટકા રાખ, ૦.૦૨૭ ટકા ફોસ્ફરીક ઓસિડ અને ૧૦.૬ ટકા ધન પદાર્થો (solids) છે. કોર્નીંગ (Koettling) ના મત મુજબ એક આખી નારંગીમાં ૨.૭૩ ટકા નેટલી રાખ (ash) છે જે નીચેના પ્રમાણમાં વહેંચાયેલી છે :—પોટાશ ૪૭.૦૬ ટકા, સોડા ૧.૪૮ ટકા, લાઈમ ૨૨.૧૧, મેગ્નેસિયા ૫.૨૨, લોહ (iron oxide) ૧.૩૬, ફોસ્ફરીક ઓસિડ ૧૨.૦૩, સલ્ફ્યુરીક ઓસિડ (ગંધક) ૫.૧૪, સીલીસીક ઓસિડ ૧.૨૮, કલોરીન ૦.૮૧ ટકા. રક્તશુદ્ધિ માટે નારંગી ઉત્તમ છે. ઓરંગેન અને ગેંડલની શોષાથી નહોં થયું છે કે નારંગીમાં એ. બી. અને સી. ત્રણેય જાતનાં વિટામિન્સ છે—સી 'તુ' પ્રમાણ અતિશય છે.

ચરક નારંગીને કુર્મર (પચવામાં બારે), વાતનાશક અને બારે ગણાવે છે. મુશ્રુત તેમ જ બીજા આચાર્યોનો પણ આ જ મત છે. નારંગી શું બારે હશે ? એ વખતે કેવી નારંગી થતી હશે ?

લિંબુ

ફળોમાં લિંબુનું સ્થાન અનોખું જ છે. લિંબુની ઉપયોગિતાને લઈને પશ્ચિમમાં ' લિંબુ-ચિકિત્સા ' (Lemon-Cure) શરૂ થઈ

છે. ઘણાખંરો રોગો ઉપર લિંબુ સારું કામ કરે છે. મેલેરિયાનાં જંતુને લિંબુનો રસ મારે છે એવી માન્યતા છે. રક્તપિત્ત (રક્તવીર) તે તે મટાંડે છે. લિંબુનો રસ રક્તશુદ્ધિ કરનાર છે. લિંબુના રસમાં સાઇટ્રીક, મેલિક અને ફોસ્ફોરિક ઓક્સિડ છે. લિંબુનું શરબત લહેજતદાર ઉપયોગી પીણું છે. કોલેરાનાં જંતુ લિંબુના રસથી મરે છે. અતિસાર, કોલેરા, અજીર્ણ, કૃમિ વગેરેમાં લિંબુનો રસ ઉપયોગી છે. દાંતના રોગોમાં લિંબુ શુભકારક છે. પિત્તશામક હોવાથી તાવની તૃપામાં લિંબુનો રસ હાયદ્રાકારક છે. ઉનાળાના દિવસોમાં લિંબુનું શરબત ખૂબ જ શાંતિ અર્પે છે. જે માણસોની જઠરાગ્નિ મંદ હોય તેવાઓએ આહાર સાથે થોડો લિંબુનો રસ લેવો જોઈએ. કારણ કે લિંબુનો રસ પાચક રસોને વધારનારો છે. લિંબુના છોડમાં ઘણાં ઉપયોગી તેલો રહેલાં છે એટલે બીણી ઉપર લિંબુને છોડ સાથે બીણી નાખી તેની ચટણી બનાવવી વધુ સરસ છે. છોડનાં તેલ ઉપયોગી છે.

ચરક કહે છે—લિંબુનો રસ રુચિકારક છે, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર છે, મોંને સાફ કરનાર છે, કફ અને વાયુને હણનાર છે અને ખાધેલું પચાવનાર છે.

મોસંખી

નારંગીના જેવા જ શુભ છે. નારંગી કરતાં મોસંખીમાંથી રસ વધારે નીકળે છે એટલે તાવમાં આજકાલ આ ફળ વધારે વપરાય છે.

કફજન્ય તાવમાં મોસંખી ન આપવી જોઈએ. કારણ, મધુર રસ કફવર્ધક છે. આજે જરા માંદગી થઈ કે મોસંખી આપવાનો રિવાજ થઈ ગયો છે. મધુર રસ, આયુર્વેદ મુજબ, ગુરુ છે, કફવર્ધક છે એટલે જ્યારે બૂખ ન હોય, કફ હોય, શરીર બારે રહેતું હોય, શરદી હોય, ત્યારે મોસંખી ન ખાવી જોઈએ.

મેાસંખીનો રસ કાઢી ચીરાથી વિટામિન 'સી' ઘણું ઓછું મળે જાય છે માટે ખાવી હોય ત્યારે તુરત કાપીને ચૂસીને ખાવી જ સારી.

તાવમાં તેો ગરમ પાણી, તુલસી, કુદીનો, લીલી ચા, મરી, આદુ વગેરેનો ઝાગો આપવો જોઈએ, કારણ તે દીપક છે, પાચક છે. પિત્તના વિકારોમાં, ખટાશમાં, અમ્લપિત્તમાં, રક્તદોષમાં મેાસંખી સારી છે.

પપનસ (ચિકેતરાં)

આ ફળ હંદું છે, સ્વાદિષ્ટ છે, ખૂબ લગાડનાર છે.

સંસ્કૃત નામ માતુલુક-એના ફળમાંથી કેસરી કળીઓ નીકળે છે તે મરી સિંધવ છાંટીને ખાવામાં ખૂબ જ સ્વાદિષ્ટ હોય છે. કેઈ પશુ જાતની અરુચિમાં પપનસની આ કળીઓ- 'માતુલુક ફલકેવરમ્'—ગર્ભ ઉપયોગી છે.

ખીજેરું

ખીજેરાનો ગર્ભ ખૂબ ખાટો છે. ચૂંક, ઊલટી, કફ, અરુચિ, ગેળો, હરસ વગેરેને મટાડનાર છે. અરુચિ માટે એની કળીઓ સિંધવ છાંટી ખવાય છે. તાવમાં મેામાં રુચિ નથી હોતી તે વખતે ખીજેરાની કળીઓ સિંધવ સાથે ખાવા આપવાથી મેોમાં રસ થાય છે. ગર્ભિણી સ્ત્રીની અરુચિ માટે ખીજેરાની કળીઓ સહેજ મરી છાંટી જીભ ઉપર રાખવાથી અરુચિ મટે છે, કળીઓનો રસ કાઢી તેનો મંદૂપ (કાગળો) ખરવાથી દાંતનાં જંતુ મરે છે. સિંધુ જેવાં જ એસિડો આમાં છે.

સંસ્કૃત નામ વીજપૂરક છે. આનું છોડું ખૂબ જ મીઠું હોય છે. ખીજેરું ખૂબ ગરમ મનાય છે. ખરોળમાં, અપચામાં તે ઉપયોગી છે. એનું અચાણું થાય છે.

દાડમ

દાડમ ઘણી જાતનાં થાય છે: તૂરાં, ખાટાં, મીઠાં—દાડમ આવી ત્રણ જાતનાં થાય છે. ખાટાં દાડમ પિત્તકર હોય છે. મીઠાં પૌષ્ટિક છે. જાડા રોકવા માટે તુરાશ લેતાં દાડમ (ઘોળકા ધધુકાનાં) સારાં. દાડમની ઉપલી ઝાલ તેમ જ મૂળની ઝાલ-બન્ને દવાના કામમાં આવે છે. બખ્તરમાં ખાટાં દાડમનાં મુકાં ખીજ ‘અનારદાના’ તરીકે વેચાય છે જે ચટણી બનાવવામાં ઉપયોગમાં લેવાય છે. લાલચોળ દાડમમાં લોહનો ભાગ વધુ હોય છે. મરકતી દાડમ શ્રેષ્ઠ મનાય છે. ખાટાં દાડમ ખાવાં જોઈએ નહિ. સુશુભ કહે છે: ખાટું દાડમ વાન અને કફને હલે છે, જ્યારે મધુર દાડમ ત્રિદોષક છે. ચરક કહે છે કે મધુર દાડમ પિત્તને ટાળનાર છે અને એ જ ઉત્તમ મનાય છે. જાડા અને સમઘણીમાં દાડમનો રસ સરસ ગણાય છે. એક આખા ફળમાં ૧૦થી ૧૫ ટકા જેટલી શર્કરા હોય છે, દાડમના મૂળની ઝાલ ઉત્તમ કૃમિદા છે.

દાડમ લુપ્ત્યને ક્ષિતકર, બિલ્લી અને મોળને મટાડનાર તથા થાકનો નાશ કરનાર છે.

પપૈયું

પપૈયાના ઠાયા ફળમાંથી એક વીર્યવાન ઉપાદાન પેપેયોટીન નામનું હોય આવે છે. આ પેપેયોટીનમાંથી ત્રુક્ટે પેપેન (Papain) ભુદ્ધું પાડ્યું છે. આ પેપેયોટીન પોતાના વજનથી ૨૦૦ ગણા તુરત કાટેલા માંસ રસને પચાવી શકવાની શક્તિ ધરાવે છે. ૭ ગ્રેન પેપેયોટીન ૧૧ શેર દૂધને જોતજોતામાં પચાવી શકે છે. ૦.૧ ગ્રેન પેપેઈન ૩૦ મિનિટમાં ૧૧ શેર દૂધને પચાવી શકે છે. પેપેઈન આલ્ક્યુમિનયુક્ત ખોરાકને પેપ્ટોનમાં, સ્ટાર્ચને શર્કરામાં અને સ્નેહને ધમ્સીધાર્થ

ફેટમાં—પરિણત કરે છે. કાચા પૈયામાંથી જે છીર નીકળે છે તે કાચા માંસને પકાવવાની શક્તિ ધરાવે છે, એ વાત આ દેશના બખ્ખરચીઓ સારી રીતે જાણે છે. કર્બોદિત, નત્રિલ અને સ્નેહ—આ ત્રણે પદાર્થો ઉપર એક સાથે ફેરવ મેળવનાર આ એક જ ફેનકટ્રવ્ય (Enzyme) છે. પેપેઈન સંબંધણી, આમાઇલુ, મંદામિ, વિજ્ઞાપ્તિયુ ઉપર ઉત્તમ ઔષધ છે.

જે કાચા ફળના આટલા બધા ઉત્તમ ગુણો છે તો પછી જાડ ઉપર પકિલાં પકવ ફળમાં તો એનાથીય અધિક ગુણો હોવા જોઈએ, એ વિચારશીલ વાચકો કલ્પી જ શકશે. ગર્ભિણી સ્ત્રીઓએ પૈયું કદી ન ખાતું. કારણ કે તે ગરમ છે અને ગર્ભપાત થવાનો સંભવ છે. પૈયું ખરોળ ઉપર ઉત્તમ છે. કાચા પૈયાનું શાક અને કચુંખર થઈ શકે. એનું અથાણું પણ થાય છે. કાચું પૈયું પણ ચાવીને ખાવાથી મીઠું લાગે છે. પાકું પૈયું ખરેખર ઉત્તમ ખાદ્ય છે. મંદામિવાળાએ તો પૈયું એકલું ખાઈને જ રહેવું જોઈએ. પૈયાનાં પાન ડીઝીલીસ જેવું કાર્ય કરે છે, એમ એક વિદ્વાન માને છે. પૈયાનો સ્વાદ, સુગંધી વગેરે ઉત્તમ છે.

શ્રીફળ

હિંદુઓને મન આ એક પવિત્ર ફળ છે. નાળિયેર વિશ્વામિત્રની સૃષ્ટિ મનાય છે. એની સુંદર આખ્યાયિકાઓ છે. નાળિયેરના ગોટા ઉપર ત્રણ આંખો હોય છે એટલે એનું નામ ત્ર્યંબક રાખવામાં આવ્યું છે. ખારું પાણી પીને મીઠું સાકર જેવું પાણી સંધરી રાખનાર આ પરોપકારી જાડને માથું નમી પડે છે.

લીલા કોપરામાં ૧૪-૨ ટકા પાણી, ૫-૭ ટકા નત્રિલ, ૫૦-૬ ટકા ચરબી (સ્નેહ), ૨૭-૯ ટકા કર્બોદિત, ૧-૭ ટકા રાખ અને

૪૪૨ ટકા કાષ્ટક (cellulose) છે. તાજા લીલા નાળિયેરના પાણીમાં ૯૭.૧૭ ટકા પાણી, ૦.૨ ટકા નવિલ, ૦.૦૭ ટકા સ્ટેડ, ૦.૫૭ ટકા ખાંડ અને ૦.૦૯ ટકા રાખ હોય છે. લીલા નાળિયેરનું પાણી અતિશય ઠંડું, આહ્વાદ્યનક પીણું છે. મધુમેહવાળા માટે આ પીણું ઘણું જ ફાયદાકારક છે.

નાળિયેરનું લીણું કોપરું ખૂબ ચાવીને ખાવાથી સહેલાઈથી પચી જાય છે. સૂકું કોપરું પચવામાં ભારે છે. આપણા લોકોમાં શિયાળાની ઋતુમાં કોપરાપાક ખાવાનો ચાલ છે. ઘણું કોપરું અને ગોળ ખાય છે. કોપરાં પૌષ્ટિક છે.

સુશ્રુત કહે છે: નાળિયેર (કોપરું) ભારે સ્નિગ્ધ, પિત્તમ્ન, સ્નાદિષ્ટ અને ઠંડું છે. બળ અને માંસને વધારનાર છે, હૃદયને હિતકર છે, શરીરને સ્થૂલ બનાવનાર છે અને મૂત્રાશયનું શોધન કરનાર છે.

નાળિયેર જેમ કૂણું હોય તેમ તેનું કોપરું ખાવામાં સારું ગણાય છે. બહુ પાકટ નાળિયેરનું કોપરું પચવામાં ભારે છે, કારણ કે તેના નેસાઓ ચીવટ થાય છે.

ભાવભિન્ન કહે છે: કોપરું પિત્તબ્ધર અને પિત્તના દોષોને હથેલનાર છે. પાકટ નાળિયેર પચવામાં ભારે છે, પિત્ત કરનાર છે, વિદાહી છે અને પેટમાં શુક્રશુક્રાટ મચાવનાર છે. નાળિયેરનું પાણી શીતળ છે, હૃદય છે, દીપન છે, શુક્લ છે, હલકું છે, તૃષા અને પિત્તને છતનાર છે, સ્નાદિષ્ટ છે અને મૂત્રાશયને સાફ કરનાર છે.

સૂકું કોપરું પચવામાં ભારે છે, દાહ કરનાર છે, મળનું સ્તંભન કરનાર છે; બલ, વીર્ય અને રુચિપ્રદ છે.

નાળિયેરનું તેલ શરીરને પુષ્ટ બનાવનાર છે, બળ વધારનાર છે, વાતપિત્તને દણનાર છે, રુચિકારક છે. કોડલીવર ઓઠલિની જગાએ

આ તેલ વાપરી શકાય એવું તે પૌષ્ટિક છે એમ અત્યાર સુધી મનાતું, પણ વિટામિન-સના અભ્યાસે એ વ્રમણા લાગી છે.

લીલા કાપરાને છીણી વડે છીણી નાખવું. પછી એ બારીક છીણેલા ભાગને ઘાથેલા સાફ વસ્ત્રના કકણમાં નાખીને નિયોવી લેવું. સફેદ દૂધ જેવું પ્રવાહી નીકળે છે. આ સફેદ દૂધ જેવું પ્રવાહી સહેજ મધ કે સાકર નાખીને પીવું શ્રેયકારક છે. નાના બચ્ચાને આવું પ્રવાહી આપવાથી કોડલીવરની ગરજ સારે છે. શક્તિ હોય તો દરેક સ્ત્રીપુરુષબાળકે એકાદ લીલું કાપરું (અર્ધું ફાડિયું) લેવું જોઈએ. ઘી કરતાં આ જાતના પ્રવાહીમાં વિશેષ સુપામ્ય રહેલું રહેલું છે.

આ જમાનામાં સ્વચ્છ ઘી મળતું નથી. ખરાબ ઘી ખાવા કરતાં તાજાં સારાં કાપરાંનું ઘાણીમાં પિલાવી તેલ કઢાવ્યું હોય અને તે ખાધું હોય તો સારું છે-જો કે તક્તના તેલ કરતાં આ તેલ ખાવા માટે ચડિયાતું નથી.

૨૫. ડૉ. બી. ડી. ખસુ કહે છે કે : “ લીલા કાપરાને બારીક છીણી તેમાં થોડોક અણાનો લોટ (બેસન) અને ઘી મેળવીને સુંદર ચપાટીઓ અને બીજી વિવિધ બનાવટો બને છે, અને મેં પોતે આ બનાવટો ખાઈ જોઈ છે. બ્યાં નાળિયેર સારા જગ્યામાં મળી શકતાં હોય અને દુર્લભવશાત્ બ્યાં દર વર્ષે હજારો મનુષ્યો મધુપ્રમેહનો ભોગ બનતાં હોય તેવા પ્રદેશોના વૈદ્ય-ડોક્ટરોને હું ભલામણ કરું છું, કે તેઓ નાળિયેરનો છૂટથી ઉપયોગ કરે. ”

સુક્તાનવાળા બચ્ચાને કાપરાના છીણાનું પ્રવાહી આપવું હિતાવહ છે.

ઘણાખરા આહાર ઉપર શોધખોળ કરનારા વિદ્વાનો જણાવે છે, કે ઘણાંખરાં ઉર્લિબજી તૈલોમાં (કાપરેલનો સમાવેશ આમાં થાય છે) વિટામિન ‘ એ ’ છે જ નહિ. તેલો કેવી રીતે કાઢવામાં આવે છે તે ઉપર વિટામિનનો આધાર છે.

દ્રાક્ષ

દ્રાક્ષની ઘણી જાતો થાય છે. મુનક્કા, ક્રીસમીસ, અંગૂર, કાળી દ્રાક્ષ વગેરે જાતો અત્યારે બજારોમાં વેચાય છે. મુનક્કા ગાયના સ્તન જેવી લાંબી મોટી દ્રાક્ષ છે. ક્રીસમીસ બીજ વગરની નાની જાત છે. ખાવા માટે મુનક્કા અને ક્રીસમીસ સરસ છે. આ તો સૂકી દ્રાક્ષની વાત થઈ. લીલી દ્રાક્ષની પણ ઘણી જાતો થાય છે. આમાં કેટલીક ઘણી મોટી, રસદાર અને મિષ્ટ હોય છે; કેટલીક નાની, ખાટી અને તૂરી હોય છે. રસદાર, મધુર અને મોટી દ્રાક્ષ ખાવામાં લેવી જોઈએ. મોટી દ્રાક્ષમાં ખાંડનું પ્રમાણ ઘણું હોય છે. સારી રીતે પાકેલી મીઠી લીલી દ્રાક્ષ માંદા માણસો માટે સુંદર ખોરાક છે, કારણ કે તે જલદીથી પચી જાય છે. લીલી દ્રાક્ષમાં ૭૭-૪ ટકા પાણી, ૧-૩ ટકા નિસ, ૧-૬ ટકા રેત, ૧૯-૨ ટકા કાર્બોહાઈડ્રેટ, ૦-૫ ટકા પ્રોટીન ડ્રાય છે. કાળા દ્રાક્ષમાં અને લાલ દ્રાક્ષમાં ઘણો ફેર છે. તાજા લીલી દ્રાક્ષમાં પણ 'એ' વિટામિન નહિ જેવા પ્રમાણમાં હોય છે. સૂકી દ્રાક્ષ (Raisins)માં 'બી' વિટામિન હોય છે. બજારમાં વેચાતી દ્રાક્ષમાં 'સી' વિટામિન નથી હોતું.

અરુક કહે છે : દ્રાક્ષ તરસ, દાહ, જ્વર, શ્વાસ, રક્તપિત્ત, ક્ષય, ઉદાવર્ત (આક્રોશ), સ્વરભેદ, મદાત્મક વગેરે રોગોમાં અતીવ પશ્ય છે. દ્રાક્ષ વાત અને પિત્તને હચમચારે છે. અરુચિ, ખાંસી, મોંની કડવાશ, શોષ વગેરેમાં દ્રાક્ષ હિતકર છે.

દ્રાક્ષ સારક છે, પેશાબને સાફ લાવનાર છે. દ્રાક્ષમાં પોટાશનું પ્રમાણ ઠીક છે. દ્રાક્ષનો રસ હમેશ પીવા મળે તો તેના જેવું મહાલાભીય બીજું કયું ?

બજૂર

બજૂર મધુર છે, શરીરને પ્રુષ્ટ બનાવનાર છે, વીર્ધવર્ધક છે, કંઈ

છે, લારે છે. ક્ષયમાં, અલિધાતમાં, દાહમાં અને વાત તેમ જ પિત્તમાં ખજૂર હિતકર છે. (ચરક).

સારા ખજૂરમાં (ખાઘલામમાં) ૧૫-૪ ટકા પાણી, ૨-૧ ટકા નત્રિલ, ૨-૮ ટકા સ્નેહ, ૭૮-૪ ટકા કર્બોદિત, ૧-૩ ટકા ખનિઝ પદાર્થો છે. જેમ આપણે મુખ્ય ખોરાક ચોખા છે, તેમ ઇન્જિપ્તના લોકોનો મુખ્ય ખોરાક ખજૂર છે. ચોખામાંનું કર્બોદિત સ્ટાર્ચના રૂપમાં હોય છે, જ્યારે ખજૂરમાંનું કર્બોદિત ખાંડના રૂપમાં હોય છે. તાજું, સ્વચ્છ ખજૂર સુંદર ખાઘ પદાર્થ છે. ખજૂરમાં મળતું કાળાશ પડતું ગંદું ખજૂર ખાવું ન જોઈએ. ફળ ખાવાં હોય તો સરસ જ ખાવાં, પછી લસે તે મોંઘાં પડતાં હોય. સોંધુ દેખીને ગંદું ન ખાવું જોઈએ.

જવરમાં ખજૂરનું પીણું (ખજૂરને પાણીમાં ચોળી નાખી તેમાં સહેજ જીરુ-મીઠું નાખવું) ઉપયોગી છે. સંગ્રહણીમાં રક્તપિત્તમાં, દમમાં, ક્ષયમાં ખજૂર ઉપયોગી છે.

ખજૂરનાં ઝાડનું વાવેતર વધવું જોઈએ. કારણ કે તે famine defying-tree-ફામીનો સામનો કરનાર ઝાડ છે.

આપણા લોકો ખજૂરને ગરમ માને છે એ ભૂલ છે. ખજૂર ગરમ નથી.

અંજીર

ચરક કહે છે : અંજીર તૃપ્તિ કરનાર છે, શરીરને પુષ્ટ બનાવનાર છે, દંડુ છે, લારે છે અને વિષ્ણી (પેટમાં ગુડગુડાટ કરનાર) છે. તાજાં લીલાં અંજીર પૂના તરફ ખૂબ વેચાય છે. તે સ્વાદિષ્ટ છે. અંજીરમાં ખાંડનું પ્રમાણ વધુ છે. આરંભ લોકો અંજીર ખૂબ ખાય છે. લીલાં પાકેલાં અંજીર પૌષ્ટિક છે, સારક છે, રક્તપિત્ત, જવર વગેરેમાં ઉપયોગી છે. તાજાં અને સૂકાં અંજીરની ઘટના નીચે મુજબ છે :—

તાજાં અંજીર

પાણી	નત્રિલ	સ્નેહ	કર્બોદિત	ખનિજ દ્રવ્યો
૭૬.૧ ટકા	૧.૫	૧૮.૮	૦.૬

સૂકાં અંજીર

પાણી	નત્રિલ	સ્નેહ	કર્બોદિત	ખનિજ દ્રવ્યો
૧૮.૮ ટકા	૪.૩	૦.૩	૭૪.૨	૨.૪

સફરજન

“સફરજન સ્વાદિષ્ટ છે ને તે જરા સારક છે. ખાત્રાત્મ ફલાહારી લોકોએ તેને ફલરાજ એવી સંજ્ઞા આપેલી છે. કારણ કે શરીરમાંનાં વિઘ્નતીય દ્રવ્યોનો નાશ કરવાનો જે ફળોમાં ગુણ છે તે સફરજનમાં વિશેષ હોય છે.”^૧ સફરજનમાં પોટાશ, ઇથર, મેલીક એસિડ, પાણી-આ અગત્યનાં તત્ત્વો છે. સંધિવામાં સફરજન હિતકારી છે. પોટાશ મૂત્રાશયનાં દરદોને, ઇથર કલેમનાં દ્રવ્યોને મેલીક એસિડ મગજનાં દરદો માટે ઉપયોગી છે.

પ્રાચીન લેખકોએ સફરજન માટે શું નામ રાખ્યું છે તે સમજાતું નથી. ઘેટલાક સિચિત્તિકા ફલમૂનો અર્થ સફરજન કરે છે. સિચિત્તિકાફલ ગ્રાહી, ગાંડો, કળજ કરનાર, કંડું અને તૂડું છે. (ચરક)

ફાલસાં

ફાલસાનાં ગાંડ બાગબગીચાઓમાં થાય છે. ફળ કાચાં હોય છે ત્યારે ખાટાં હોય છે, પાકે છે ત્યારે મધુર લાગે છે. ફાલસાંનું શરબન

બહુ સારું થાય છે. પાકા ફાલસા મધુર છે, રુચિપ્રદ છે, પિત્તને હરનાર છે અને તાવની ગરમી, પિત્તજ્વર, વાયુ, ક્ષય વગેરેમાં અતિ હિતકર છે. ચરકે વિરેચનને સહાયક, જ્વરહર અને શ્રમહર દરોમાનિમાં ફાલસાનો ઉલ્લેખ કરેલો છે. ફાલસામાંથી એક જનનો ઈચ્છો દારૂ બને છે.

જાંબુ

જાંબુ ઘણી જાનના થાય છે. મોટાં રસદાર જાંબુ ખાવામાં શ્રેષ્ઠ છે. નાનાં, ખાટાં જાંબુ ન ખાવાં જોઈએ. કેટલાંક નાનાં જાંબુ જે ઘણાં સ્વાદિષ્ટ અને મધુર હોય છે તે ખાવામાં વાંધા નથી. જાંબુ પરમ વાતકાર છે. કઠી ભૂખે પેટે જાંબુ ન ખાવા જોઈએ. જાંબુ કફ અને પિત્તને જીતનાર છે. શ્રમ, અતિસાર, શ્વાસ, કાસ, શોષ, મોંની વિરસના વગેરેને જાંબુ મટાડે છે. જાંબુ ત્રાહી હોવાથી અતિસાર, સંગ્રહણી વગેરેમાં ઉપયોગી છે. બરોળ વધી હોય, અજીરુ હોય તેણે જાંબુ હમેશાં ખાધા પછીથી ખાવાં. બરોળવાળાએ જાંબુનો રસ તોલા પાંચ હમેશાં પીવેા હિતકર છે. જાંબુ વીર્યપ્રદ છે. મધુપ્રમેહમાં જાંબુના ફળિયા વપરાય છે.

રાયણાં

રાયણુને સંસ્કૃતમાં રાજાદન કહેલ છે. ભાવમિત્ર કહે છે : રાયણાં વૃણ (વિર્યવર્ધક) છે, બલપ્રદ છે, સિન્ધુ છે, કંડાં છે, ગુરુ છે. તૃણા, મૂર્છા, મદ, પ્રાન્તિ, ક્ષય, રક્તપિત્ત વગેરેમાં હિતકર છે. મદનપાલ કહે છે કે રાયણાં વીર્યવર્ધક અને શરીરને સ્થૂલ બનાવનાર (સ્થૂલ્યકરી) છે, અને પ્રમેહનો નાશ કરનાર છે. રાયણાં વાતનાશન છે.

સૂકાં રાયણાં ‘કોકડી’ અથવા ‘રાયણુ-કોકડી’ નામથી ઓળખાય

છે. એમાં ખાંડનું પ્રમાણ ઠીક હોય છે. સારાં રસદાર રાખણાંની ડોકડી ઘણી જ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

મહુડાં

પંચમહાલ અને ખાનદેશ તરફ મહુડાંનાં જાડ ખૂબ થાય છે. મહુડો બહુ અગત્યનું જાડ છે. જેમાંથી દારૂ બને છે તે મહુડાનાં ફૂલ છે, ફળ નથી. આ ફૂલને લોકો 'મહુડાં' કહે છે. એનાં ફળને 'ડોળીઓ' કહે છે. ડોળીઓમાંથી ઘી જેવું સફેદ તેલ નીકળે છે, જે ઘીની માફક ગરીબ લોકો ખાય છે. તાબુ ડોળિયું ખાવામાં સારું છે. લીલાં મહુડાં લોકો હૃદયથી ખાય છે. અલબત્ત, આપણા જેવાઓને તે બહુ ભાવતાં નથી. લોકો એને સૂકવી નાખે છે અને પછી રોટલા કરીને અથવા તેને શેકીને હૃદયથી ખાય છે. શેકેલાં મહુડાં ઘણાં સરસ લાગે છે. લીલાં મહુડાંનું શાક બનાવવાની રીત અને તે શાકના ગુણ ક્ષેમચુન્નદલમાં નીચે મુજબ વર્ણવ્યા છે:—

મથશ્ચ્યુતં સ્થૂલમધૂરપુષ્પં સંશોષિતં કેશરધૂલિવર્જિતમ્ ।

સંગચિત્તં શુભ્રસિતાષ્ટનામ્બા સંગીરકં જીવનદં હિ જીવિનામ્ ।

અર્થ—મહુડાનાં રસદાર પુષ્પ તુરતનાં ખરી પડેલાં હોય તે લેવાં. પછી એને કપડાં વડે લૂછી નાખવાં જેથી ધૂળ લાગેલી નીકળી જશે. પછી અંદરનાં પુંકેસર કાળજીપૂર્વક કાઢી નાખવાં. પછી એને ઘી—જીરને વધાર મૂકી તેમાં વધારવાં અને ધીમે તાપે ચડવા દેવાં. ચડી જાય એટલે થોડી સાકર અને મીઠું—મરચું વગેરે મસાલો નાખવો. આ શાક ખાવાથી જીવન લાંબાય છે.

મહુડાં મધુર છે, વીર્યવર્ધક છે, હૃદય છે, ઠંડાં છે, પિત્ત અને વિદાહને હરનાર છે. (રાજનિઘંટુ). ભાવમિત્ર કહે છે કે મહુડાનાં પુષ્પ મધુર, શીતલ, ગુરુ, ઘૃંહણુ છે. બલ અને વીર્યને વધારનાર છે, વાતપિત્તનો નાશ કરનાર છે.

સંઘડણીમાં મહુડોનો રસ હિનકર છે. ગરીબ લોહિતુ' આ ફળ જ છે અને એથી જ એને અત્રે દાખલ કયું છે. એનું એક નામ મધુષીલ છે. એના ગર્ભમાં મધ છે.

ફણસ

ફણસમાં ખાંડનો ઘણો જ ભાગ હોવાથી તેની ખોરાકમાં ગણના થાય છે. જે ઢંકાણે ફણસ ઘટ્ટાં પાકે છે ત્યાંના લોહિ સવારના નાસ્તામાં ફણસનો ઉપયોગ કરે છે. ઢંકાણુમાં ઘણા લોહિ ફણસની મોસમમાં ફણસ ઉપર નિર્વાહ કરીને રહે છે.

ફણસ મધુર છે, ચીકણું છે, ભારે છે, હૃદયને અથવા મનને પ્રિય છે. બલ અને વીર્યને વધારનાર છે. ભ્રમ, દાહ, વિપત્તો નાશ કરનાર છે, રુચિદૃત્ છે. ફણસ પચવામાં ભારે છે. (રાજનિષંકુ)

ફણસની એક નાની જાત (હુદ્ડપનજ) થાય છે, જેને હિંદીમાં બડ્ડર કહે છે. આનાં ફળનું શાક ખવાય છે.

ફણસની ગોટલીનું શાક સરસ થાય છે. કેટલાક ગોટલીઓને શેકીને ખાય છે. મધુપ્રમેહવાળાઓ માટે આ ગોટલી ઉપયોગી છે, એમ મેગર પી. ડી. બચુ જણાવે છે.

ફણસની મજાજ ('ચાંપા' તરીકે પ્રચલિત છે) બજારોમાં વેચાય છે. કેટલીયે માખો તેની ઉપર ગણગણતી હોય છે. આવાં કાપેલાં ફળ કદી ન ખાવાં જોઈએ. ફળ ખાવાં હોય તો આખાં જ ખરીદવાં અને ઘેર આગળ તેને કાપીને ખાવાં.

સીતાફળ

આ ફળ અમેરિકાનું વતની છે, એમ વનરપતિશાસ્ત્રીઓ માને છે. સીતાફળને મળતું બીજું રામફળ થાય છે તે પણ પરદેશી છે. અત્યારે આ બન્ને ફળો હિંદમાં ખૂબ થાય છે.

સીતાફળ શીત, ધાતુપ્રુષ્ઠ કરનાર, કફ કરનાર, વાતપિત્તને મટાડનાર; બિલટી, મોળ વગેરેનો નાશ કરનાર, માંસ અને રક્તને વધારનાર, દાહપિત્ત વગેરેને મટાડનાર, બલપ્રદ છે. એમાં ખાંડનું પ્રમાણ સારું છે. (નિઘંટુ રત્નાકર)

આ ઉપર પાકેલાં સીતાફળ અતિ સ્વાદિષ્ઠ છે. ઘર આગળ પકાવેલાં એટલાં સ્વાદિષ્ઠ નથી હોતાં.

સીતાફળાનાં બીજ ઝેરી છે. એનાં બીજ આંખમાં આંજવાથી આંખ નકામી થઈ જાય છે. બીજ માયાની જૂઓને મારનાર છે.

બીલાડ પાસે આવેલ કાલૈ નામના સમુદ્ર ઉપર આવેલ નાના ગામમાં ૧૦૦ એકરમાં સીતાફળનાં ઝાડો ફુદસ્તી રીતે થાય છે અને તેનો સ્વાદ ખૂબ સારો હોય છે. આ જગીનનો શુભ છે. આનો સ્વાદ અત્યંત મધુર હોય છે. મુંબઈ રાજ્યમાં સારામાં સારાં સીતાફળો આ છે.

કોડું

આ ઉપર પાકીને ખરેલાં જ કોડાં ખાવાં લેઈએ. પાકાં કોડાંના ગળમાં સાઈટ્રીક એસિડ, પોટાશ, લાઈમ અને સોડનું સારું પ્રમાણ છે. કાચું કોડું કંઠને ખરાબ કરનાર છે, ઝાડાને કમજ કરનાર છે અને ખાંસી કરનાર છે. પાકું કોડું રુચિપ્રદ, વિષને હાથુનાર, વાતપિત્તને અને કફને છતનાર, ભારે અને માછી છે. પાકું કોડું શ્વાસ, કાસ, અરુચિને હરનાર, તરસને છિપાવનાર અને કંઠનું શોધન કરનાર છે. સંમંદણી અને ઝાડાના રોગોમાં કોડું ઉપયોગી છે. કોડાની ચટણી અને શરબત બંને સારાં થાય છે. કોડામાં વિટામિન 'સી' સારા પ્રમાણમાં છે. કોડામાં કેલ્શમ, ફોસ્ફરસ અને સોડનું પ્રમાણ સારું છે. ગરીબ માણસો માટે પાકાં કોડાં સારાં ફળ છે.

ઝોર

ઝોરની ઘણી જાતો થાય છે. કાચીઝોર અને ખારેકી ઝોર આ બે જાતો ઉત્તમ મનાય છે. જંગલી ઝોર ખટમધુરાં હોય છે, માટે જંગલી ઝોર બનતાં મુઘી ન ખાવાં. બાગમાં ઊછરેલી સારી ઝોરડીનાં મીઠાં મોટાં ફળ જ ખાવાં. કેટલાંક ઝોર એટલાં તો મીઠાં હોય છે કે આપણે સાકરને ભૂલી જઈએ. પણ મીઠાં ઝોરમાં અંદર જીવાં હોય છે માટે દરેક ઝોર કાપી લેઈને જ ખાવું લેઈએ.

ઝોર મધુર, સ્નિગ્ધ, મજાને લેદનાર અને વાન અને પિત્તને જીતનાર છે. મુકાં ઝોર કફ અને વાનને દાબનાર છે અને પિત્ત સામે પણ તેનો વિરોધ નથી. (ચરક)

હંસ, અનિસાર, ગ્વરબેદ, ખાંસી વગેરેમાં મીઠાં ઝોર ઉપયોગી છે.

કરમદાં

કરમદાં કાચાં હોય ત્યારે રતાશ લેતા રંગનાં હોય છે. પાકે છે ત્યારે તે ભૂરા રંગનાં થાય છે. એમાંથી દૂધ નીકળે છે. સ્વાદમાં તે ખટમધુરાં હોય છે. પાકાં કરમદાં ગુરુ, ઉષ્ણવીર્ય, વાતફ, સારક અને પિત્તને હરનાર છે. એની ચટણી અને કસુબર થાય છે. કરમદાંનું શાક પણ થાય છે. કરમદાંની મોસમ વખતે વનમાં ફરતાં પાકાં કરમદાં ખાવાની બહુ મજા આવે છે. કોંકણમાં કરમદાંની મોસમ વખતે રેલવે-ટ્રેનો ઉપર કરમદાંના પકિયા વેચતા માટે ગરીબ લોકો દોડધામ કરી મૂકે છે. એમાં લોહનો ભાગ ખૂબ છે.

શેતૂર

પાકાં શેતૂર ખટમધુરાં હોય છે, વાતપિત્તને હરનાર છે, સારક છે, દાહને શાંત કરનાર છે, વીર્યવર્ધક છે, સહેજ તૂરાં છે અને કફનો

નાશ કરનાર છે. (રાજનિષંદુ). શેતૂરનું શરણ થાય છે. શેતૂરની ઘણી જાતો થાય છે.

આમળાં

આયુર્વેદમાં આમળાંની ઘણી પ્રસંશા કરવામાં આવી છે. આમળાંનાં સંસ્કૃત નામો ‘અમૃતફલ; ‘વયઃસ્થા’, ઘાત્રી છે. આધુનિક પાશ્ચાત્ય રસાયણશાસ્ત્રીઓએ હજી આમળાં ઉપર કંઈ પ્રકાશ પાડ્યો નથી. આમળાંના ઘણા પ્રયોગો ચરક, સુશ્રુત, વાઙ્મદ વગેરેએ વર્ણવેલા છે. સુશ્રુત તો કહે છે કે—

ઘાદૌ અન્તે ચ મધ્યે ચ મોચનસ્ય તુ શસ્યતે ।

નિરત્યયં દોષદરં ફલેન્વામલકં તૃણામ્ ॥

સૂત્ર ૦ ૮૬ । ૮૬૨

અર્થ—ભોજનની શરૂઆતમાં, મધ્યમાં અને અંતમાં આમળાં ખાવાં જોઈએ; કારણ કે તે કશી હરકત કરે એવાં નથી. દોષોને (વાતપિત્તકફને) હરનારાં છે અને નેત્રનું દ્વિત કરવાવાળાં છે.

હરેડની માફક આમળાંમાં પાંચ રસ છે—આમળાંના ગુણ હરેડે જેવા જ છે. ફેર એટલો જ છે કે હરેડે બિપ્લવીયાં છે જ્યારે આમળાં શીતવીર્ય છે. “આમળાં રક્તપિત્ત અને પ્રમેહને હણનાર છે. બહુ જ ઉત્તમ વીર્યપ્રદ (વરં તૃષ્યં) છે અને પરમ રસાયન છે. ખટાશને લીધે આમળાં વાતને હણે છે, માધુર્ય અને ડાંડાપણાને લીધે તે પિત્તને હણે છે અને રક્ષ અને ક્ષાય ગુણને લીધે કફને હણે છે; અર્થાત્ આમળાં ત્રિદોષને હણનાર છે.” ભાવમિશ્ર.

અવનપ્રાશ નામની મથૂર દવા આમળાંની જ બને છે. ચરકે આમળાંના રસાયનપ્રયોગો વર્ણવેલા છે જે આમળાંના ઉત્તમ ગુણોના નમૂનારૂપ છે. લીલાં નામ્ મોટાં આમળાં દમેશ ૪-૫ ખાવામાં આવે

તો જીવન લંબાય એમાં શક રાખવા જેવું કંઈ જ નથી. આમળાં મોટાં રસદાર દોવાં લેઈ એ. આમળાનો મુરબ્બો પ્રખ્યાત છે. આમળાં ખાવાથી આંખનું તેજ વધે છે, ઘડપણ દૂર થાય છે. ત્રિફલામાં આમળાં આવે છે. આમળાંમાં એન્ટીસ્કોર્બુટીક ગુણો છે. વંસવત નામના પ્રયોગમાં ખટાશ તરીકે આમળાં ખાવાની છટ છે. આમળાંમાં વિટામિન 'સી' ઘણા સારા પ્રમાણમાં છે. આમળાં ફળોમાં ઉત્તમ ફળ છે.

દેશી બદામ

(*Terminalia catappa*)—કાઠિયાવાડ તરફ દેશી બદામનાં ખૂબ જ ઝાડ જોવામાં આવે છે. રેતાળ પ્રદેશમાં આ ઝાડ સારાં થાય છે. આ ઝાડ મજાયાનું વતની છે, પણ હવે તો અહીં ખૂબ જ થાય છે. કાઠિયાવાડ તરફ આને દેશી બદામ કહે છે. આનાં લાલ ફળો થાય છે. અંદર ૧ બીજ હોય છે. બીજ ઉપરનો ગર્ભ ખવાય છે. છોકરાંઓ ઘણા હર્ષથી તે ખાય છે. બહુ જ મીઠી લાગે છે. સાકરનું પ્રમાણ સારું હોય એમ લાગાય છે. ફરમીજર (ગાર્ડનીઝ ઇન ઇન્ડિયાનો લેખક) કહે છે, કે આ ફળ હિંદુસ્તાનનાં ફળોમાં મીઠાશ માટે અદ્વિતીય છે.^૧ આના ફળિયામાં મીઠા હોય છે અને તેમાંથી તેલ નીકળે છે, જે બદામના તેલ જેવું જ કીમતી અને ઉપયોગી છે.

તાડફળી

તાડના ફળની ગોટલીને ' તાડફળી ' કહેવાય છે. પંચમહાલ તરફ તાડનાં ફળને ' ઝીલડાં ' કહે છે. કુમળી ગોટલી કુમળા ડોપરા જેવી જ મીઠી લાગે છે. કુમળી ગોટલી (તાલમજ્જા) હલકી છે, વાતપિત્તને

૧. " Beyond comparison the most delicious nut of any kind India affords. "

હરનાર છે, સ્નેહયુક્ત છે, મધુર છે અને રચક છે. રાજવલ્લભ પ્રમાણે તાલમજ્જા મૂચ છે, ઠંડી છે, મધુર છે, કદ અને કૃમિ હરનાર છે, ધાતુપુષ્ટિ કરનાર છે, વાતલ છે અને પચવામાં લારે છે.

સાધારણ રીતે આ ફળ વાણિયાબ્રાહ્મણો ખાતા નથી. પણ ગોટલી ખાવામાં કોઈ જનનો વાધો નથી. કુમળા ગોટલી પુષ્ટિકારક છે અને પેશાબ સાફ લાવનાર છે—ખાવા યોગ્ય છે.

ટિંબરુ

ટિંબરુના પાનની ખીડીઓ ખને છે, એ સર્વ કોઈ જાણે છે. આ જ ટિંબરુનાં પાકાં ફળ બહુ જ સ્વાદિષ્ટ ખાદ્ય પદાર્થ છે. પાકાં ફળ જોણે એક વખત આખ્યાં હશે તે આ ફળને કદી ભૂલે નહિ. ચીકુના જેવા જ એનો સ્વાદ હોય છે. ચરક કહે છે, કે ટિંબરુ ફળ કદ અને પિત્તને હણનાર છે, મધુર છે, હલકું છે. લાવભિષ્ક કહે છે કે પાકું ફળ પિત્ત, પ્રમેહ, સ્તનપિત્ત અને કદને હણનાર છે, મધુર છે અને લારે છે.

જમફળ (જમફળ)

જમફળ ઘણું સ્વાદિષ્ટ ફળ છે, પણ તેમાં કદિન ખીજ ખૂબ હોય છે એટલે તે ઘણાને પ્રિય નથી હોતું. કહેવાય છે કે જમફળોનો મહેલવહેલો ફાલ ખીજ વગરનાં જમફળોનો હોય છે અને તે જ ખાવા માટે વખણાય છે. નદીના બેટોનાં જમફળ ઠીક વખણાય છે. ખીજ ખૂબ જ ચાવીને ખાવાં બેઈએ, નહિ તો કબજિયાત થશે. ફળ સ્વાદિષ્ટ છે, વીર્યવર્ધક છે. કદને કરનાર છે, વાતપિત્તને હરનાર છે, ઠંડું છે અને શક્તિ આપનાર છે. પાકાં જમફળનું શાક પણ થાય છે. જમફળની ખીજ એક સુંદર જાત (Psidium Cattleianum) થાય છે, જે કલકત્તા અને સિલોનના ખાગેમાં થાય છે. આ

ફળ ખાવામાં ઘણું સારું ગણાય છે. “ most palatable of all the guavas. ” વિટામિન ‘ સી ’ સારા પ્રમાણમાં છે.

ચીકુ

આ ઝાડ અમેરિકા અને વેસ્ટ ઇન્ડીઝનું વતની છે, પણ અત્યારે હિંદુસ્થાનમાં દરેક બાગમાં થાય છે. ચીકુ બહુ જ સ્વાદિષ્ટ ફળ છે. ફરમાનગર સાહેબ લખે છે :—

“ A more luscious, cool and agreeable fruit is not to be met with perhaps in any country in the world. ”

ચીકુ પૌષ્ટિક છે, સારક છે, કંડાં છે અને કફ કરનાર છે. ચીકુનાં બીજ બહુ કડવાં હોય છે અને તે વધુ ખાવાથી ખૂબ ઝાડા થઈ આવે છે.

લીચી

(*Nephelium lappaceum*) આ ફળ મલાયાનું વતની છે, પણ અત્યારે હિંદમાં થાય છે. મુંબઈમાં લીચીનાં ફળ વેચાતાં મળે છે. જુલાઈ-ઓગસ્ટમાં ફળ પાકે છે. ફળ રાતા-કાળા રંગનાં સોપારી જેવડાં લંબગોળ થાય છે. ઉપરની હાલ કાઢી નાખ્યા પછીથી અંદર સફેદ ગર નીકળે છે જે ખવાય છે. આ ગર સહેજ ખટાશ લેતો મધુર હોય છે. પણ આ ફળ બહુ ખાઈ શકાય એવાં નથી, થોડાંક ખાવાથી તૃષ્ણ થઈ જાય છે.

સ્ટ્રોબેરી

(*Fragaria vesca* n-o Rosaceae). યુરોપિયનોને આ ફળ ખૂબ પ્રિય હોય છે. પંચગીની અને મહાબળેશ્વરમાં સ્ટ્રોબેરી મળે છે.

મુળમાં પણ વેચાય છે. સ્ટ્રોબેરીમાં સેંકડે ૧ ટકા જોટલું નવિલ, ૦.૧ ટકા જોટલું રોલ અને ૭-૪ ટકા કર્બોદિતનું પ્રમાણ હોય છે. સ્ટ્રોબેરીઝમાં ક્રોસિયમ, મેગ્નેસિયમ, પોટાસિયમ, સોડિયમ, ફાસ્ફરસ ગ્રંથક અને લોહ છે, પણ અતિ જૂજ પ્રમાણમાં. સ્ટ્રોબેરી પાકી હોય છે ત્યારે ખટમધુરી લાગે છે, પણ બહુ ખાઈ શકાય એવી તે હલ નથી. નીલગિરિ તરફ જંગલી સ્ટ્રોબેરીઝ થાય છે, પણ બાગમાં થયેલી સ્ટ્રોબેરીઝ સારી, મોટી, સ્વાદિષ્ટ થાય છે. સંગ્રહણી અને અજીર્ણ ઉપર સ્ટ્રોબેરીઝ સારી છે એમ ઘણા માને છે. સ્ટ્રોબેરીમાં સેલિસિલિક એસિડ છે.

કાબુ

કાબુનાં ઝાડ દક્ષિણ તરફ બહુ થાય છે. ‘ફાવરિંગ પ્લેન્ટ્સ ઓફ વેસ્ટર્ન ઇન્ડિયા’ નામના પુસ્તકના લેખક રેવરન્ડ નેર્ન સાહેબ લખે છે કે આ ઝાડ મૂળ ‘આઝિલનું’ વતની છે અને ‘પોચુ’ગીઝોએ તે હિંદમાં દાખલ કર્યું છે. ફળની નીચે બીજ વળગેલું હોય છે. ફળ દેખાવે મુંદર લાગે છે, પણ તે ખાતાં અનિશય દાહક છે અને ઘરત જ ગળું ઝાલે છે. જૂલેલૂકે પણ એ ફળ ન ખાવું. બીજ, જેને આપણે કાબુ કહીએ છીએ, બહુ મધુર છે. એકલા કાબુ ઉપર રહેનારી ડાહ (Leprosy) મટી ગયાના દાખલા તખીબી દક્ષિણમાં નોંધાયલા છે. બીજમાંથી તેલ નીકળે છે, જેમાં ૯૦ ટકા એનીકાર્ડિયેક એસિડના હોય છે. બીજ ખાધે પૌષ્ટિક છે, વીર્યવર્ધક છે. કૃમિ, અગ્નિમાં, સંગ્રહણી, અર્શ, કૃમ વગેરેમાં હિતકર છે. કાબુ બહુ જ મુંદર ખાઈ છે.

ચારોળી

ચારોળીનાં ફળ નાનાં બોર જેવાં થાય છે. ફળની મીઠા એ

આપણી ચારોળી. ‘ચારોળીનું’ ફળ વીર્યવર્ધક (શુભ), શીતલ અને ગુરુ છે ’ એમ મુશ્વત કહે છે. ચારોળી વાતપિત્તને હરનાર છે; મધુર, શક્તિવર્ધક, દાહ, તૃષ્ણા, જ્વર વગેરેને હરનાર છે. લાવમિશ્ર કહે છે કે ચારોળી ખૂબ સ્વાદિષ્ટ છે, દુર્ગંધ (પચવામાં ભારે) છે, સ્નિગ્ધ અને વિષ્ટંભ કરનારી છે. રક્તપિત્તમાં ચારોળી ઉપયોગી છે. ચારોળીમાંથી તેલ નીકળે છે. ચારોળી પૌષ્ટિક અને સ્વાદિષ્ટ છે.

બદામ

બદામને સૌ દોષ ઓળખે છે. “ બદામ ગરમ છે, સ્નિગ્ધ છે, વાતમ્ન છે, વીર્યવર્ધક છે, ભારે છે, વાતપિત્તને હરનાર છે, કફને કરનાર છે, રક્તપિત્તના દરદીઓ માટે તે સારી નથી. ” (લાવમિશ્ર) બદામમાં ૫૫ ટકા જેટલું તેલ છે, જે શક્તિપ્રદ છે. બદામમાં ૪૦૮ ટકા પાણી, ૨૧૦૦ નાત્રિલ, ૫૪૦૯ સ્નેહ, ૧૭૦૩ કાર્બોહાઇડ્રેટ અને ૨૦૦ ટકા જેટલાં ખનિજ દ્રવ્યો છે. રાત્રે બદામને પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારમાં બદામ ઉપરનાં છોડાં ઉખેડી નાખી, તેને પથ્થર પર વાટી તેને દૂધમાં નાખીને પીવાથી બહુ જ સારી છે. વીર્યની નબળાઈવાળાઓ તેમ જ મગજની નબળાઈવાળાઓ બદામનો ઉપયોગ કરીને લાભ મેળવે છે. બદામનો ઉલ્લેખ, બદામપાક, બદામના રોટલા વગેરે ઠીક પ્રચલિત છે. જે બચ્ચાને દૂધ ન લાવતું હોય તેવાં બચ્ચાંને ઉમેશાં આદ-દસ બદામ પાણીમાં વાટી તેમાં પાણી નાખી તેને કપડા વડે ગાળી લઈ અંદર સહેજ સાકર કે પતાસું નાખીને તે પાણી પાવું. આ પાણી દૂધ જેવું થાય છે અને દૂધ જેવું જ સુસુદાયી પથ છે. બચ્ચાંને બદામ ખાવા આપવી જ જોઈએ. બદામ અને સાકરનાં ગળવાં લરીને ખાનારા યુવાનો જ મોટી ઉંમરે ધાડ મારી શકે છે.

૧. બીજ એક કઠરી બદામ થાય છે. કઠવી બદામ ઘણી ઝેરી છે.

તે હાઈડ્રોસિયાનિક એસિડના જેવી ઝેરી અસર કરે છે. માટે બચ્ચાને બદામ ખાવા આપતી વખતે કડવી બદામ ન હોય એ સાચવવું.

પિસ્તાં

કાણુલ તરફ આનાં ઝાડ થાય છે. બદામ, આલુ, ચારોળા વગેરે સૂકા મેવામાં પિસ્તાં સૌથી શ્રેષ્ઠ મનાય છે. પિસ્તાં પચવામાં ઘણું સહેલાં છે. પિસ્તાંમાં ૭૪૦ ટકા પાણી, ૨૨.૬ ટકા નત્રિલ, ૫૪.૮ ટકા રેનેહ, ૧૫.૬ ટકા કર્બોહિડ્રેટ, ૨.૮૦ ટકા ખનિજ પદાર્થો છે. પિસ્તાં પચવામાં ઘણું સહેલાં છે, પણ તે બહુ જ ન ખાવાં જોઈએ. પિસ્તાં, બદામ વગેરે ખૂબ જ ચાવીને ખાવાં જોઈએ. પિસ્તાં વાયુને હરનાર છે. બલપ્રદ છે, વીર્ધવર્ધક છે, કફ અને પિત્તને કરનાર છે, શુરુ છે, સિન્ધ અને હિષ્તુ છે.

આલુબુખાર

આલુ જે જાતનાં થાય છે (૧) મધુર અને (૨) ખાટાં. બજારોમાં જે સફેદ આલુ વેચાય છે તે મીઠાં હોય છે. ખાટાં આલુને લોકો આથે છે. આલુ બહુ ગરમ નથી. બહુ જ સ્વાદિષ્ટ છે, શરીરને પુષ્ટ બંનાવનાર છે, જલદી પચી જનાર છે, તેમ બહુ દોષોને કરનાર પણ નથી. વાગ્બલ્દ કહે છે પક્ષ્માશુ જરાં માતિ અર્થાત્ પાકેલાં આલુ જલદી પચી જાય છે.

અખરોટ

અખરોટ બહુ જ ઉપયોગી ફળ છે. ૭૧.૧ ટકા પાણી, ૧૫.૫૭ ટકા નત્રિલ, ૫૭.૪૩ રેનેહ, ૧૩.૦૮ કર્બોહિડ્રેટ અને ૪.૫૯ કાષ્ટક (cellulose) છે. આપુના જેવા જ અખરોટના ગુણો છે. એમાં ચરબીનું પ્રમાણ દર્શુ સારું છે.

આંકોલ

(*Alangium Lamarkii*). આંકોલનાં ઝાડવાં પંચમહાલ તરફ ખૂબ થાય છે. આપાદ મહિનામાં એનાં ફળ પાકે છે. ગામડાંના લોકો એ ફળને ખાય છે. ફળનો રંગ રતાશ લેતો ઘેરો જાંબુડી હોય છે. ઉપરતું છોડું ઉપેક્ષતાં અંદર લીચી જેવો ઘેરો સફેદ ગર્ભ નીકળે છે, જે છોકરાં હોંસે હોંસે ખાય છે.

ચરક કહે છે કે આંકોલનાં ફળ કફને કરનાર છે, ભારે છે, વિષ્ણુલિ છે અને જઠરાગ્નિને મંદ પાડનાર છે. લાવનિશ્ચ કહે છે કે આંકોલનાં ફળ કફન છે, શરીરને પુષ્ટ બનાવનાર છે, બલપ્રદ છે, સારક છે, વાત-પિત્ત, દાહ અને રક્તપિત્તને છતનાર છે.

ઔષધ તરીકે આંકોલ અતિ મૂલ્યવાન ઝાડ છે.

તડખૂચ

નદીના ભાડામાં થનારાં તડખૂચ ધણું મોટાં અને સ્વાદિષ્ટ હોય છે. દિનાળાના દિવસોમાં તડખૂચ ખાવાથી ઠીક શાંતિ મળે છે. તડખૂચ ઠંડું છે, મૂત્રલ છે, મૂત્રપિંડ અને મૂત્રાશયના રોગોમાં તે સારું છે, એમાં ખાણીનો ધણો મોટો ભાગ છે. લાલ માંસ જેવો ગર્ભ સાકર જેવો મોટો ભાગ છે. બહુ ખાવાથી પેટમાં અપચો વાયુ (Gastro-intestinal disorders) થાય છે.

સકરટેટી

સકરટેટી મૂત્રલ છે, બલપ્રદ છે, દોષશુદ્ધિકર છે, અત્યંત સ્વાદિષ્ટ છે, ઠંડી છે, વીર્યવર્ધક છે, વાતહર છે. જે ખાટી અથવા ખટમધુરી હોય તે રક્તપિત્ત અને મૂત્રકૃચ્છ્રને કરનાર છે. સકરટેટી બહુ જ સારી મૂત્રલ-પેસાબ સાધ લાવનાર છે. ખરજવા (Eczema)માં તે ધણું જ

ઉપયોગી છે. એક ડૉક્ટર કહે છે કે ખરજવાના દરદીએ જો મળે તો હમેશાં એકેડી સકરટેટી ખાવી. એનાં બીજ પસુ મૂવલ અને ઠંડાં છે. સાકરનું પ્રમાણ ઠીક છે.

કાકડી

શિયાળુ કાકડી (ગીલડાની જાત) ખાવામાં સારી ગણાય છે. તે પિત્ત કરતી નથી. એમાંસુ કાકડી પિત્તલ છે. કાકડી પિત્તને હરનારી ઠંડી છે, પેશાબના રોગોને હથુનાર છે, મધુર છે, રુચિપ્રદ છે, મૂર્ચ્છા, કાંઠને હરનાર છે. બહુ ન ખાવી. કૃણી કાકડી એટલી તો મીઠી લાગે છે જાણે કે ખાધા જ કરીએ. કાકડીનું ઠયુખર અને શાક થાય છે.

પીલુ

કાઠિયાવાડ તરફ પીલુનાં ઝાડને જાર કહે છે. નાનાં ફળ અને મોટાં ફળ એવા તેના બે ભેદ છે. નાનાં પીલુ ખૂબ તીખાં લાગે છે. મોટામાં એટલી તીખાશ હોતી નથી. નાનાં પીલુનાં ઝાડને કાઠિયાવાડમાં ખારી-જાર અને મોટાં પીલુનાં ઝાડને મીઠી જાર કહે છે.

નાનાં પીલુ કઠ્ઠ અને વાતને હરનાર છે. પિત્તકૃત્ત છે. ઝાડો સાદુ લાવનાર છે, ગોળાને હથુનાર છે. (ભાવમિત્ર)

મોટાં પીલુ મધુર છે, વીર્યપ્રદ છે, વિપનાચક છે, પિત્તનું શમન કરનાર છે, રુચિપ્રદ છે, આમને હથુનાર છે અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર છે. (રાજનિઘંટુ)

પીલુનો આસવ બનાવવામાં આવે છે, જે હસ્તમસા માટે સરસ પેય છે. પીલુ હરસવાળા માટે સારાં છે. મોસમ વખતે નાનાં બચ્ચાં પીલુ ખૂબ ખાય છે.

કમરખ

(*Averrhoa Carambola*) કમરખ કાચાં હોય છે ત્યારે ખાટાં લાગે છે. પાકાં હોય છે ત્યારે ખટમધુરાં લાગે છે. પાકાં કમરખ બચ્ચાં હપ્પી ખાય છે. કમરખનો મુરબ્બો સારો થાય છે. પાકાં કમરખ ખાતી વખતે લોહો તેની ફાડ ઉપર થોડો ચૂનો ચોપડે છે. આ ફળમાં પોટાસિયમ્ ઓક્ઝેલેટ વધુ પ્રમાણમાં છે. પાકેલાં ફળનું શરબત શીતળ અને રોચક છે. રક્તશુદ્ધિ કરનાર અને રક્તપિત્તમાં ઉપયોગી છે.

ભાવભિન્ન કહે છે, કમરખ ઠંડું છે, માઠી છે, ખટમધુરું છે, અને કફ તથા વાયુને હરનાર છે. ખાટું હોવાને લીધે અમ્લપિત્તને કરનાર છે. કમરખ રક્તપિત્તહર (*Antiscorbutic*) છે, દૂઝતા હરસવાળાએ કમરખ ખાવાં ઠીક છે. તાવનું જોર અને તરસ ઓછું કરવાની શક્તિ કમરખમાં છે.

શિંગોડાં

વોટર ચેસ્ટનટ (અંગ્રેજી) શિંગોડાંના વેલા પાણીમાં થાય છે. શિંગોડાંને ન ઝાળખે એવો હિંદુ કોઈક જ હશે. એમાં રહેલા ગુણોને લીધે હિંદુઓએ એને એકાદશીના ફળાહારમાં દાખલ કરી દીધું છે, શિંગોડાં કાચાં પણ ખવાય છે, બાફેલાં શિંગોડાં ઘણાં સરસ લાગે છે. સૂકાં શિંગોડાંનો લોટ અનેક રીતે ખવાય છે.

શિંગોડાં ઠંડાં છે, સ્વાદિષ્ટ છે, ભારે છે, વીર્યવર્ધક છે, ઝાડો કપ્પજ કરનાર છે, વાત અને કફને કરનાર છે, બલપ્રદ છે, રક્તપિત્ત અને દાહને મટાડનાર છે. (ભાવપ્રકાશ)

રાજનિધંદુકાર એને હલકા અને સારક (રોચક) કહે છે અને 'વૃધ્યતમ' (ખૂબ જ તાકાત આપનાર) કહે છે. એ કહે છે કે શિંગોડાં ત્રિદોષ, દાહ, શ્રમ, સોજો વગેરેને હરનાર છે, રુચિપ્રદ છે

અને (મેદનદાર્યહેતુઃ) ગુપ્તેન્દ્રિયને દૃઢતા અર્પનાર છે. “ શિંગોડાંમાં ૮૪.૫૮ ટકા પાણી, સ્નેહ ૧૮ ટકા, કર્બોદિત ૯.૧૪ ટકા, ૨.૩૭ ટકા નત્રિલ, ૦.૫૬ ટકા રેસા, ઓગળી જાય એવા સ્ટાર્ચનો ભાગ ૨.૨૫ ટકા અને ક્ષાર ૯૨ ટકા હોય છે. ૧૦૦ ગ્રામ શિંગોડાંમાં ૪૮.૩૭ ટકા કેસેરી ગરમી આપવાતું જળ છે. દૂધ કરતાં શિંગોડાંમાં ૨૨ ટકા વધારે ખનિજ ક્ષારો છે. અંદર લોહ અને ફોસ્ફરસ પણ છે એટલે તાકાત આપનાર અને લોહી તથા જ્ઞાનતંતુઓને જળ આપનાર ગણાય છે.

“ હિંદમાં એકલા કાશ્મીરમાં જ શિંગોડાંમાંથી એક લાખ રૂપિયાની આવક થતી જોઈ ઓસ્ટ્રેલિયાના મેલબોર્ન શહેરનો ફર્ડિનાન્ડ વોર્ન મુક્તર કલકત્તેથી એનાં ખીજ લઈ ગયો છે અને આખા ઓસ્ટ્રેલિયાનાં તળાવોમાં એ વાવી એ પુષ્ટિકારક ખોરાક અખૂટ જગ્યામાં પૂરો પાડવાની આશા રાખે છે. ”^૧ શિંગોડાંમાં મેંગેનીઝ સારા પ્રમાણમાં છે.

ખજૂર

આપણા સમાજમાં કેટલીક તદ્દન ભૂલભરેલી માન્યતાઓ પ્રચલિત છે. આમાંની એક ખજૂર વિષે છે. લોકો માને છે કે ખજૂર ખહુ ગરમ છે એટલે તે ખાવાથી લોહી પડે. ખરી વાત તો એ છે કે ‘ખજૂર હંડુ’ છે અને લોહી પડતું હોય તે તમામ રોગોમાં ખજૂર આપવાથી ફાયદો થાય છે.

મહર્ષિ ચરક કહે છે કે: “ખજૂર રસમાં મધુર છે, શરીરને હૃદયુષ્ઠ ખનાવનાર છે, વાજકરણુ છે, પચવામાં ભારે છે, શીત છે, હંડુ’ છે. ખજૂર ક્ષયમાં દિતકર છે. પડી જવાથી ચોટ વાગી હોય, લોહી જમી ગયું હોય તો ખજૂર દિતાવડ છે. શરીરમાં દાહ જળતો હોય

ત્યારે ખજૂરનો ઉપયોગ પ્રશસ્ત છે. ખજૂર વાત અને પિત્તના વિકારોમાં ઉપયોગી છે. ”

મુશ્વત કહે છે કે: “ જાતીમાં વ્રજુ (ચાંદુ) પડયુ હોય તેમાં તેમ જ ક્ષયરોગમાં ખજૂર અન્યત્ર ઉપયોગી છે, હૃદયને દિતકર છે, શીતળ છે, તૃપ્તિજનક છે, પચવામાં લારે છે, રસમાં અને વિપાકમાં મધુર છે અને રક્તપિત્તમાં ઉપયોગી છે. ”

આ બે મહર્ષિઓએ ખજૂરના જે ગુણો આપેલા છે તે બેતાં હવે ખજૂરને કાઈ ગરમ નહિ જ માને. ખજૂર ખાવાથી લોહી પડયુ હોય તે અટકે છે, કારણ કે એ ઠંડું છે.

“ હિંદુસ્તાનમાં જેમ ભાત એ મોટા ભાગનાં પ્રિય જોરાક છે, તેમ ઇજિપ્ત અને અરબસ્તાનમાં ખજૂર મોટાભાગનાં પ્રિય અને મુખ્ય જોરાક છે. આધુનિક પરિભાષામાં વાત કરીએ તો ખજૂરમાં ૧૦૦ ગ્રામમાં ૧૦૦૬ મિલિગ્રામ લોહ છે. એમાં કેરોટીન જેમાંથી શરીરમાં વિટામિન ‘ એ ’ બને છે એ તત્ત્વ ૬૦૦ મિલિગ્રામ છે. ખી ૩૦ છે. થોડુંક વિટામિન સી પણ છે. ૧ અઘોળ ખજૂર ખાવાથી ૮૦ કેલોરી ગરમી પ્રાપ્ત થાય છે. રોજ ૦૧ રોજ ખજૂર ખાવામાં આવે તો ૮૦૦ કેલોરી ઉપાશક્તિ શરીરને પ્રાપ્ત થાય. એમાં સાકરનો ખૂબ મોટો ભાગ છે. આમાં ચૂનો (કેલ્સીયમ), ફોસ્ફરસ અને લોહ ત્રણેય ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં છે. અર્થાત્ એ હમેશાં ખાવાલાયક પુષ્ટિકારક પાષ પદાર્થ છે, એમાં મતભેદને અવકાશ જ નથી. શરીરને હૃષ્ટપુષ્ટ બનાવનાર ખજૂર છે એમ ચરકે કહ્યું છે તે ઉપર ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. સૂકલકડી શરીરવાળાઓ માટે આથી ખજૂર ઉત્તમ પાષ-પદાર્થ છે. શરીરોપયોગી ઘણાં તત્ત્વો આમાં છે. હું તો માંદા, સૂકલકડી દરદીઓને રોજ ૦૧ રોજ ખજૂર અને તોલો કીસમીસ ખાવાની સલાહ આપું છું અને જે દરદીઓ ખજૂર ખાય છે તેમના શરીરમાં લોહી પણ જલદી આવે છે.

ખજૂરને પ્રથમ ઘોઈ કાઢવું. પછી ઠળીયા કાઢવા અને પછી
તીમાં સાંતળાને ખાવું હિતાવહ છે.

મુસાફરીમાં ગયા હોઈએ તો ખીજું ખાવા કરતાં ખજૂર, મગફળા
વાં હિતાવહ છે. શ્રમને દૂર કરવા માટે સાકર કે સાકરવાળા ખાદ્ય
દ્રવ્યો ખાવા હિતાવહ છે. આજે મજૂરો બ્યારે ત્યારે ચા પીએ છે,
|| બદલે ખજૂર કે ગોળ ખાતા હોય તો કેવું સારું ? ગરીબ માણસો
|| દિવસ તનતોડ મજૂરી કરે છે. આ મજૂરોને બ્યારે હું ચાના
|| લીંચતા જોઈ છું ત્યારે મને ખૂબ જ દુઃખ થાય છે. મજૂરોમાં
|| મ કરનારા આ સાદી વાત તેમને સમજવતા હોય તો કેવું સારું ?
|| કે મજૂરનિવાસમાં રવચ્છ ખજૂર વેચાતું મળે એ મજૂરોમાં કાર્ય-
|| નારાઓએ લક્ષ્યમાં લેવું જોઈએ. મજૂરોનાં શરીરો દિનપ્રતિદિન
|| કાતાં જાય છે, કંતાતાં જાય છે. મજૂરોના ખોરાક ઉપર જ્યાં સુધી
|| તું ધ્યાન આપવામાં નહિ આવે ત્યાં સુધી મજૂરીમાં બરકત નથી
|| આવવાની. મજૂરોને બપોરે છુટ્ટી વખતે ખજૂર, ગોળ, મગફળા
|| એવો પ્રગથ કરવો જ જોઈએ. ગરીબોનો એક પૈસો રૂપિયા
|| વો ગણવો જોઈએ. ગરીબો માટે ખજૂર ઉત્તમ ખાદ્ય છે. જઠરાગ્નિ
|| હોય તેને માટે ખજૂર ભારે છે; બ્યારે મહેનતુ અને તીક્ષ્ણ
|| રામિવાળા માટે તે બલપ્રદ છે, સુપાચ્ય છે.

ખજૂર સ્નિગ્ધ છે, વીર્ય વધારનાર છે, હૃદય માટે હિતકર છે;
સ, ખાંસી, શ્રમ, દાહ, રક્તપિત્ત વગેરે રોગોમાં હિતાવહ છે. ખજૂર
તમ્મ છે, ક્ષયમાં હિતકર છે.

ખજૂર, દ્રાક્ષ, સાકર, ઘી, મધ અને પીપર આ સમાન ભાગે લઈ
ટણુ જેવું બનાવવું. આમાંથી હમેશાં ૨-૩ તોલા ખાવાથી ક્ષયમાં,
ની ખાંસીમાં, આસમાં, સ્વરબેદમાં ઠીક ઉપયોગી છે. નાનાં બાળકો
ટે પણ આવું ચાટણુ સ્વાદિષ્ટ હોઈ, રુચિકારક અને બલપ્રદ છે.

ખજૂરીનો તાળો રસ નીરો વાત અને કફને હરનાર છે, રુચિકારક છે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર છે, બલ અને વીર્યને વધારનાર છે, સારો મૂત્રલ છે, પરમિયો થયો હોય વા પેસાળમાં બળતરા થતી હોય તો તેમાં નીરો પીવાથી લાલ થાય છે. 'લાવપ્રકાશ'માં નીરોને માદક અને પિત્ત કરનાર તરીકે વર્ણવેલો છે. પરંતુ નીરો પિત્તકર છે એમ હું માનતો નથી. તે શીત સ્વાદિષ્ટ પેય છે.

ખજૂરીનાં ઝાડો સારી સંખ્યામાં વધારવાં હિતાવહ છે. ખજૂરીનું પ્રત્યેક અંગ કામમાં આવે છે. ખજૂરીનાં ફલ પણ સ્વાદિષ્ટ હોઈ હોંસે હોંસે ગરીબોનાં બાળકો ખાય છે. ખજૂરીનો ગોળ પણ ગળપણમાં સારો હોય છે. આપણા ગૂંજરાતમાં ખજૂરી ઉપર ખજૂર થતું નથી પરંતુ નીરો, ફલ વગેરે તો કામમાં આવે એવાં છે જ. ખજૂરી એક સુંદર વૃક્ષ છે, કોઈ પણ ભૂલાગતી એ શોભા છે.

ખારેક ✓

આપણે અહીં જ્યારે નવવધૂ ઘેર આવે ત્યારે પ્રથમ ડાપરાં અને ખારેક ખવડાવવાનો ચાલ હોતો. એનાથી જીવ્યાઈ વધે અને શરીરમાં કૌવત આવે એવી આની પાછળ માન્યતા હતી. આત્મર્વ જેને સાફ આવતું ન હોય-અને હવે તો લગભગ હપ ટકા જીવાંને વધુઓને તે લાગ્યે જ સાફ આવે છે તે માટે ખારેક સારો ખાંદ પદાર્થ છે. અટકાવ સાફ આવતો ન હોય તે જીવાન છોકરીઓ કે વહુઓએ હમેશાં ૧ તોલો ખારેક, ૧ તોલો સાકર અને ૧ તોલો ઘી, એ 'ત્રણેનું' મિશ્રણ રોજ ખાવાનું રાખવું. આથી આત્મર્વ જરૂર સાફ આવશે અને ગર્ભાશયની ખીજ કંઈ વિકૃતિ હશે તે દૂર થઈ ગર્ભપ્રાપ્તિ પણ થશે. ખારેકના ઠળાંઆ પણ પૌષ્ટિક છે અને તેના ચૂર્ણના ઉપયોગથી પ્રદર મટે છે.

ખજૂર-ખારેકનો ઉપયોગ વ્યાપક બને.

આપણું શાકે

આજકાલ 'લીલોતરી પુષ્કળ પ્રમાણમાં લેવી જોઈએ, શાક બહુ ખાવાં જોઈએ' એવી જૂમ ખૂન સાંભળવામાં આવે છે. 'વિટામિન'ના પ્રચાર પછી જ આ જૂમ સંભળાય છે. પશ્ચિમમાંથી જે કંઈ વિચાર આવે છે તેને આપણે જરાપણુ સ્વતંત્ર વિચાર કર્યા વિના વધાવી લઈએ છીએ એ એકની વાત છે.

માંસ ખાઈ ખાઈને થોડેલી પ્રજા આજળ 'ન્યારથી' વનસ્પતિમાં રહેલા વિપુલ 'વિટામિન'થી પ્રલોભનો ધરવામાં આવ્યાં છે, ત્યારથી એ લોકો 'વનસ્પતિ સારા પ્રમાણમાં લેવી જોઈએ'ની જૂમે પાડવા લાગ્યા છે. વગર સમજ્યે આપણે પણ એ જૂમમાં આપણો સ્થૂર પૂરેલો છે. એટલા જ માટે અહીં આપણું શાક ઉપર થોડુંક વિવેચન કરવું ઉચિત ધારું છું.

ભાવમિત્રે શાકે માટે નીચે પ્રમાણે લખ્યું છે :

પ્રાયઃ શાકાણિ સર્વાણિ વિષ્ણુમીણિ ગુહણિ ચ ।

રક્ષાણિ ચતુર્વાસિ સ્તુતિર્વિમાસ્તાણિ ચ ॥

શાકં મિનતિ ચપુરસ્થિ નિહન્તિ નેત્રં

વર્ણં વિનાશયતિ રક્તમથાપિ શુક્રમ્ ।

પ્રજ્ઞાદાયકં ચ કુરુતે પલિતં ચ નૂનં

હન્તિ સ્મૃતિ મતિમિતિ પ્રવદન્તિ તજ્ઞાઃ ॥

શાકેષુ सर्वेषु वसन्ति रोगास्ते हेतवो देहविनाशनाय ।

तस्माद् बुधः शाकविवर्जनं तु कुर्यात्तियाम्लेषु म एव दोषः ॥

(ભાવપ્રકાશઃ પૂર્વખંડ, પ્ર. ૫)

ભાવાર્થ—સાધારણ રીતે તમામ શાકો વિષ્ટંભી (પેટમાં ગુડ-ગુડાટ મચાવનાર અર્થાત્ વાયુ કરનાર) અને ગુરુ (ભારે) છે. શાકો રુક્ષ છે, તેથી આડો બહુ થાય છે; અને આડો તથા પવનની છૂટ સારી રહે છે.

શાક શરીરને ભેદનાર, હાડકાનો નાશ કરનાર હોઈને આંખો અને વર્ણનો વિનાશ કરનાર છે, લોહી અને વીર્યનો નાશ કરનાર છે, હૃદ્ધિનો ક્ષય-પ્રાસ કરનાર છે. પળિયાં વહેલાં લાવે છે, રમૂતિનો નાશ કરે છે, તેમ જ ગતિને કુદિત કરે છે—આમ શાકના અભ્યાસી-ઓ કહે છે.

દરેક શાકમાં રોગો વસેલા છે જે શરીરનો વિનાશ કરે છે. આથી શુદ્ધિશાળી મનુષ્યોએ શાકનો ત્યાગ કરવો ઘટે છે. અમ્લ પદાર્થોના સેવનમાં પણ આવો જ દોષ છે.

(ભાવપ્રકાશઃ પૂર્વખંડ)

ભાવમિશ્રના ઉપરોક્ત મંતવ્યમાં મને અતિશયોક્તિ લાગે છે, પણ તે અતિશયોક્તિ બાદ કરીએ તો તેમાં તથ્યાંશ કંઈક તો છે. શાક શરીરમાં રોગો ઉત્પન્ન કરનાર છે એ વાત ઉપર ધ્યાન આપવા જેવું છે.

પણ આ તો ઈ. સ.ના ૧૬મા સૈકામાં થઈ ગયેલ ભાવમિશ્રની વાત થઈ. કદાચ ઘણા મુધરેલાઓ આને નહિ માને, કારણ કે તેમને તો પશ્ચિમના નિષ્ણાતો કહે તે જ ખરું માનવાની કુટેવ પડેલી છે. એટલે તેમના સંતોષ ખાતર અહીં તેમના અભિપ્રાયો ટાંકવામાં આવે છે.

“ પશુઓ કે જે મૂળિયાં, પાંદડાં, શાખાઓ, દાંડીઓ, કળાઓ

વજેરે—જેનો સમાવેશ સાધારણ રીતે 'શાક' શબ્દમાં થાય છે—
ઉપર નિર્વાહ કરે છે તેમના પાચક અવયવો મનુષ્યોના પાચક અવયવો
કરતાં જુદી તરેહના છે. વળી, શાક સંબંધી ખીજ એક અગત્યની
વાત યાદ રાખવાની છે અને તે એ કે ઈશ્વરે શાકલાળ મનુષ્યો માટે
નિર્માણ જ નથી કર્યાં, પણ એ માટે જ શાકલાળ બનાવેલાં છે;
મનુષ્યો માટે તો ખીજ અને ફળ જ ખાદ્ય પદાર્થો તરીકે નિયત
થયેલાં છે.

ઉદ્દભિન્ન સૃષ્ટિમાં ખીજ અને ફળનું સ્થાન ધણું જીવું છે.
આની સરખામણીમાં શાકનું સ્થાન ધણું નીચું છે. લગભગ દરેક
શાકમાં કાદનો ભાગ (woody matter) મોટા પ્રમાણમાં છે.
આને લીધે શાકની પાચનક્રિયા માટે બહુ જ પ્રજ્વલ શક્તિસંપન્ન
પાચક રસોની આવશ્યકતા રહે છે અને પાચક યંત્રોને પણ શાકને
અવાહી રૂપમાં ખસડવા માટે ખૂબ જ શ્રમ ઉઠાવવો પડે છે, અને
આટલો બધો શ્રમ પણ જો શાકમાં પૌષ્ટિક તરવો અથવા પોષક
તરવો હોત તો સાર્થક ગણાત, પણ શાકમાં પોષક તરવોનો સાવ
જ અભાવ છે.

ઉપરોક્ત વિવેચન ઉપરથી એટલું તો હીવા જેવું સ્પષ્ટ છે કે
મનુષ્યો તેમના ખોરાકમાંથી જરા પણ ગુકસાન વિના, શાકોને
તિલાંજલિ દઈ શકે છે. આમ છતાં પણ તંદુરસ્ત મનુષ્યો માટે કોઈ
કોઈ વખત આ લહેજતદાર ખાદ્ય પદાર્થો ફીક છે, કારણ કે ખોરાકમાં
તેથી વિવિધતા રહે છે. ”

('ધી લિવિંગ ટેમ્પલ'—ડૉ. જે. એચ. ડેલોગફ્રી.)

ડૉ. ચંદ્ર ચક્રવર્તી તેમના 'ફૂડ એન્ડ હેલ્થ' નામના પુસ્તકમાં
શાક માટે નીચેના વિચારો પ્રદર્શિત કરે છે:

.. “ અંતમાં, એટલું કહેવું જોઈએ કે પોષક દૃષ્ટિથી જોતાં શાક-

માં ફક્ત મૂલ્યવાન ખનિજ પદાર્થો છે જે લોહીને અમ્લપ્રતિયોગી ગુણવાળું (alkaline) રાખવામાં મદદ કરે છે. ઘણાખરા ખાદ્ય પદાર્થો,—ખાસ કરીને માંસ—લોહીને અમ્લ ગુણવાળું બનાવે છે. શાકો શરીરના લોહી અને ધાતુઓને અમ્લપ્રતિયોગી ગુણવાળી રાખવામાં કિંમતી મદદ કરે છે. આટલું શાકનું મહત્ત્વ યાદ રાખ્યા પછી પણ દરેક વાતમાં જેમ અતિયોગ (excess) ખરાબ છે, તેમ શાકનો અતિયોગ પણ ખરાબ છે, એ યાદ રાખવું ઘટે છે. હિંદુસ્તાન જેવા વનસ્પતિભક્ષી દેશમાં જ્યાં પ્રાણિજ નત્રિલ બહુ જૂજ લેવામાં આવે છે અને દેશના મોટા ભાગને જ્યાં કર્ખોદિત પદાર્થો જેઈ એ તેટલા મળી શકતા નથી ત્યાં અર્થાત્ એવા દેશમાં શાકનું વધુ પ્રમાણ ફાયદાને બદલે નુકસાનકર્તા જ થઈ પડશે. કારણ કે શાકો આંતરડાની અળસિયા જેવી ગતિને ઉશ્કેરે છે અને આથી ખોરાક, શરીરમાં હજમ થયા વિના, વધુ આડાર્થે શરીરની બહાર નીકળી જાય છે. માંસાહારી પ્રજાને જ શાકોની વધુ જરૂર છે, કારણ કે માંસભક્ષક લોકો ઘણું કરીને દબાવ્યાતથી પીડાતા હોય છે, તેમ જ જરૂર કરતાં વધુ પ્રમાણમાં તેઓ પ્રાણિજ નત્રિલ લેનાર હોય છે. જે લોકોને આંતરડાના રોગો—અતિસાર ઇત્યાદિ—હોય તેઓએ તો ખાસ કરી શાક ન ખાવાં જેઈએ. ”

(ડૉ. ચંદ્ર ચક્રવર્તી)

ભાવમિત્ર, દેલોગ અને ડૉ. ચંદ્ર—આ ત્રણેય વિદ્વાનોના વિચારો શાંત ચિત્તે વિચારવા જેવા છે. આપણા દેશના ખોરાક ઉપર હજી દ્રઢ વિદ્વાને પુસ્તક લખ્યાં નથી. જે આહારવિષયક સાહિત્ય અત્યારે નજરે પડે છે તે યુરોપિયન લેખકોએ લખેલું છે. યુરોપિયનો ઠંડા દેશમાં રહે છે, માંસાહારી છે, તેમની રહેણીકરણી વગેરે આપણાં કરતાં જુદી જ ગતતી છે. એટલે તેઓ તેમની દૃષ્ટિથી જે કંઈ લખે યા વિચારે તે આપણે આપણા દેશ માટે લાગુ ના જ પાડી

શરીરે. યુરોપિયનો માંસ ખાઈ ખાઈને યાકચા એટલે તેઓ હવે વનસ્પતિઆહાર તરફ વળ્યા છે અને 'વિટામિન'નાં પ્રલોભનોથી સર્વનું એ તરફ વધુ ધ્યાન ખેંચાયું છે. પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે આપણા જેવા વનસ્પતિભક્ષકોને શાકભાજી બહુ ઉપયોગી નથી. અવારનવાર થોડું શાક ખાવામાં કોઈ જાતનો વાંધો નથી. પણ આજકાલ જે લોકો 'શાક ખૂબ ખાવાં જોઈએ' એવી જે જૂમ પાડી રહ્યા છે તેમની જાણ માટે અહીં આટલું લખાયુંથી લખવું ઉચિત ધાર્યું છે.

- (૧) ખૂબ શાક ખાવાથી ઝાડો સાફ આવે છે એવી જે માન્યતા સમાજમાં પ્રચલિત છે તે વાત ખરી છે, પણ એથી કંઈ શરીરનો મળ બહાર નથી નીકળતો, પણ બહુ ઝાડો આણુવો એ શાકોનો ગુણ જ છે. શાક ફેટલાક ખોરાકને પચાવ્યા સિવાય ઝાડા વાટે બહાર કાઢી નાખે છે. પરિણામે ઝાડો સાફ આવ્યો આપણને જણાય છે.
- (૨) શાકમાં કાઠમય પદાર્થો (woody matter) અને રેષાઓ (fibers) ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં છે, જે પચાવવામાં પાચક યંત્રોને ખૂબ જ શ્રમ લેવો પડે છે.
- (૩) માંસાહારીઓ માટે શાકની નિતાન્ત આવશ્યકતા છે. કારણ કે માંસથી લોહીમાં જે ખટાશ આવે છે તેને વનસ્પતિશાકો દ્વારા હરી લોહીની અમ્લપ્રતિષેધક શક્તિ કાયમ રાખે છે.
- (૪) માંસાહારીઓ પ્રાણિજ નત્રિજ (animal protein) વધુ પ્રમાણમાં લે છે. એના પરિણામે આંતરડાંમાં સડો ઉત્પન્ન થાય છે અને લોહી બગડે છે. શાકમાં ખનિજ પદાર્થો ખૂબ પ્રમાણમાં છે અને આના લીધે માંસાહારીઓ માટે શાક સારાં છે.
- (૫) શાકોમાં પોષક તત્ત્વો નહિ જેવાં છે. તેમાં રહેલા ખનિજ પદાર્થો-

ને લીધે તેમનું મહત્વ છે. વનસ્પતિલક્ષકોને એક યા ખીજ રૂપમાં વધુ એજ પ્રમાણમાં ખીજ ધાન્યોમાંથી ખનિજ પદાર્થો મળી રહે છે એટલે તેઓ શાક ન ખાય તો ચાલે. હજી પણ ગામડાંના લોકો વર્ષમાં લાગ્યે જ ચાર મહિના લીલાં શાકભાજી ખાતાં હશે.

(૬) લીલી વનસ્પતિમાં 'વિટામિન'નું પ્રમાણ બહુ સારા પ્રમાણમાં છે. પણ આપણે ખેરાક જ વિટામિનપૂર્ણ છે. માંસાહારીઓ માટે 'વિટામિન'ની વધુ જરૂર છે. આહારશાસ્ત્રીઓ કહે છે, કે હિંદુસ્તાનના આહારમાં, જાણે અઝાણે પણ, વિટામિન-સ આવી જ જાય છે.

(૭) થોડાં શાક અવારનવાર ખાવામાં આવે તો તે હિતાવહ છે.

(૮) 'ખૂબ શાક ખાવાં જોઈએ' એ પશ્ચિમના લેખકોની જૂમ હિંદની પ્રજા માટે નથી એ લક્ષ્યમાં રાખવું જોઈએ. પશ્ચિમથી જે કંઈ આવ્યું તે 'ખાખા વાકચ' પ્રમાણમાં 'ન ગણવું જોઈએ.

(૯) બહુ શાક ખાનાર શેઠિયાઓ અને મધ્યમ વર્ગ જુઓ, અને બહુ જ જૂજ શાક ખાનાર ગરીબ વર્ગ જુઓ: શાકની કિંમત આપોઆપ સમજાશે.

(૧૦) બધાં શાક પૃથ્વીમાં સહેલાં નથી.

(૧૧) યાદ રાખો કે કોઈ 'શાક ન ખાવાં જોઈએ' એમ નથી કહેતા. ભાવમિશ્ર પોતે ઘણાં શાકના ગુણ વર્ણવે છે. શાકનો અતિયોગ ભયંકર છે એ તરફ જ દરેક આપણું ધ્યાન ખેંચે છે.*

" On the whole, the use of a moderate quantity of vegetables is beneficent. It is non-irritable and laxative and by its alkaline contents, facilitates oxidation and general nutrition. "

શાક એ સંસ્કૃત શબ્દ છે અને એનો અર્થ, નિરુકિત અમર-
કોષના ટીકાંકાર લાગુજી દીક્ષિતે આવી આપી છે—“ ધાતુશયકારિત્વાત્ ।
' શો તનૂકરણે ', શક્નોતિ અનેન મોકુમ્ । ” અર્થાત્ શાક ધાતુઓનો ક્ષય
કરનાર છે. શાક એ શો તનૂકરણ-પાતણું કરનાર-સૂકવી નાખનાર ધાતુ
ઉપરથી પડેલો શબ્દ છે. કેટલાક વળી ‘ જેના વડે ખાઈ શકાય છે ’ એ
શાક એવી નિરુકિત આપે છે. શાક ન હોય તો એકલો ખોરાક ભાગ્યે જ
ખાઈ શકાય.

આપણા દેશમાં બહુ શાક ખાવાનો રિવાજ પ્રાચીન સમયથી જ
નથી. મહાભારતમાં યક્ષ-યુધિષ્ઠિર સંવાદમાં ‘ કો મોદતે ’ કોણ આનંદમાં
રહે છે ?—એ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં યુધિષ્ઠિર કહે છે કે “ જેના ઘરમાં પાંચ
થા ૭ દિવસે એક વખત શાક રંધાય છે તે મનુષ્ય આનંદમાં રહે છે. ”

નીરોગી કોણ ? એના ઉત્તરમાં ‘ હિતમુક્, મિતમુક્, અશાકમુક્ ’
હિત ખાનાર, મધ્યમસર ખાનાર અને થોડાં શાક ખાનાર નિરોગી
રહે છે એમ કહેવામાં આવેલું છે. સંસ્કૃતમાં જ નો અર્થ ફૂલ-અથ-
એવો થાય છે એટલે ‘ અશાકમુક્ ’ એટલે થોડું શાક ખાનાર એવો
અર્થ થાય છે.

શાકમાં પોષણ અંશે બહુ ઓછા હોય છે. મોટે ભાગે તો તેમાં
રહેલા ઉપયોગી ક્ષારો માટે જ શાક ખવાય છે. એટલે રોજ થોડી ભાજી
(પાંદડાંનું શાક) થા ફળ વગેરેનું શાક ખાવું જરૂરી છે. વધુપડતાં
શાકથી પેટ ભરવું એ આરોગ્યદષ્ટિએ ખોટું છે. શાકમાં રહેલા રેષાઓને
સર્જને મલને ધોતેલવામાં મદદ કરે છે એટલે થોડાં શાક ખાવાં
હિતાવહ છે.

આયુર્વેદે શાકના સામાન્ય ગુણો દર્શાવ્યા પછી તમામ શાકોના
ગુણોદોષ દર્શાવેલા છે, એટલે આયુર્વેદે શાકની નિંદા કરી છે એમ કોઈને
મં લાગવું જોઈ એ.

પરંતુ આયુર્વેદ ભારપૂર્વક કહે છે કે “ શાકા, કઠાળા અને અમ્લ-પદાર્થો-આ ત્રણુ જેમાં વધુ હોય એવું લોળન રોગ ન જન્મવું” એમ્ એ.”

આટલી પ્રસ્તાવના પછી હવે આપણે વિવિધ શાકાના ગુણદોષ તરફ વળીશું.

વાંગભટ્ટ કહે છે, ‘કે પત્ર કરતાં પુષ્પનાં શાક ભારે છે, પુષ્પ કરતાં નાલ (દાંડા)નાં શાક ભારે છે, અને નાલ કરતાં કંદનાં શાક ભારે છે. કારણ કે કંદમાં સ્ટાર્ચ, કર્બોહિડ્રેટ વગેરે ઠીક પ્રમાણમાં હોય છે. સુશ્રુતના મત પ્રમાણે પુષ્પ, પત્ર, ફલ, નાલ અને કંદ ઉત્તરોત્તર ગુરુ (ભારે) છે. ફલ, કંદ અને પિત્તને હાણનારાં છે જ્યારે ફલ, કંદ અને વાયુને હરે છે.

સુશ્રુત કહે છે:

વિદ્મેદિ ગુરુ હૃદયં ચ પ્રાયો વિષ્ટમ્મિ દુર્જરમ્ ।

સકવાયં ચ સર્વં હિ સ્વાદુ શાકમુદાહૃતમ્ ॥

અર્થાત્ શાક આકાત્ ભેદન કરનાર છે, ભારે છે, રુક્ષ છે (તેમાં ફેનેલ-fat-નથી). અને સાધારણ રીતે વિષ્ટ’લી હોઈ પચવામાં ભારે છે, કપાય છે અને સ્વાદિષ્ટ છે.

પંચશાકના વિષયમાં સુશ્રુત કહે છે: “ જે પાન કકંશ (ખરસટ) હોય, બહુ પાકેલાં હોય, જીરજંતુથી ખવાયેલાં હોય, ખરાબ જગોએ જીજેલાં હોય (અદેશજમ્), અને જે વખત વિના થયેલાં હોય (અકાલવિરોહિ)—તેવાં શાક ત્યાગ કરવાં.

કંદ લેવા હોય તો “ જે કંદ બહુ નાના (બાલ), ત્રણ વગરના અર્થાત્ કન્નડુમાં જીજેલા, બહુ જૂના જીરજંતુથી ખવાયેલા, રોગવાળા અને જે સારી વજોમાં ન જીજેલાં હોય ” એવાં કંદશાકનો ત્યાગ કરવો.

શાક ખરીદવામાં કદી પણ કંબુસાઈ ન કરવી. જે શાક લીલુંજમ,

‘તાજું, પુષ્ટ હોય તે જ લેવું’. વાસી, સહેલું, પાકી ગયેલું, ઉપર માખી બચુબચુતી હોય તેવું, કઠોવાયેલું શાક કદી ન લેવું; કારણ કે એથી રોગ થવાનો સંભવ છે.

દરેક શાક કુમળાં જ લેવાં જોઈએ. ઉપરથી સહેજસાજ હોલવાં જોઈએ, બહુ નહિ. દરેક શાક વધાર મૂકી પાણીમાં બાફીને જ ખાવાં જોઈએ. એકલા તેલમાં કકડાવેલાં શાકો કોઈ પણ રીતે ખાવાં ઈષ્ટ નથી. શાક રસાદાર, સારી રીતે ચડી ગયેલાં મનને પ્રિય હોય એવાં સ્વાદિષ્ટ બનવાં જોઈએ. હવે રસો નાખવા, પણ બધા માફકસર— એકપણ વધારે નહિ કે ઓછો નહિ. કાચાં ખાઈ શકાય તેવાં શાકો ખૂબ ચાવીને કાચાં જ ખાવાં જોઈએ. શાક સ્વાદ માટે નહિ પણ તેમાં રહેલા કીમતી ક્ષારો માટે આપણે ખાઈએ છીએ તે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ.

શિંગો (વાલપાપડી, તુવેરશિંગ, વાલોળ છત્યાદિ)માં ખીજાં શાક કરતાં સ્ટાર્ચ અને નત્રિલનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. સૂકાં કઠોળ કરતાં લીલી શિંગોના દાણા જલદીથી પચી જાય છે.

ભાજી (તાંદલજો, મેથી છત્યાદિ)—પાંદડાંમાં શિંગો, ફળ કે કંદમૂળની માફક મંક, નત્રિલ કે ખીજાં પૌષ્ટિક તરવો નથી. પાંદડાંનું મુખ્ય કાર્ય આડ માટે ખોરાક તૈયાર કરવાનું છે. લીલાં પાંદડાં એ આડનાં ફેફસાં છે. પ્રાણીમાત્રે પોતાના શરીરમાંથી હવામાં કાઢેલા નિરુપયોગી કાર્બોનિક એસિડ ગેસ એ શોષી લે છે. સૂર્યનાં કિરણો અને આ વાયુની અરસપરસની ક્રિયાથી કાર્બોનિક એસિડ ગેસનું પૃથક્કરણ થાય છે. કાર્બન પાંદડાંમાં રહીને પ્રાણુવાયુ હવામાં નાખવામાં આવે છે. આ પ્રાણુવાયુ મનુષ્યજીવનને અત્યંત જરૂરનો છે. મૂળિયાં દ્વારા ચૂસેલું પાણી ઠેક પાંદડાં સુધી પહોંચેલું હોય છે. આ પાણી અને કાર્બનનું સંયોગીકરણ થવાથી સ્ટાર્ચ (મંક) તૈયાર થાય છે.

આ સ્ટાર્ચ આડના જુદા જુદા લાગોની વૃદ્ધિ કરે છે. મૂળિયાં દાર ખેંચાયેલા પાણીમાં ઘણી જાતના કિંમતી ક્ષારો હોય છે. પાંદડાંમાં આ પાણીનું પ્રમાણ વિશેષ હોય છે. નત્રિલ, ગંધક, લોહ અને અન્ય ક્ષારોનું પ્રમાણ આ પાણીમાં વિશેષ હોય છે. આ ઉપરથી સમજાશે કે પાંદડાં આડનું અગત્યનું અંગ છે. એમાં ઉપયોગી ખનિજ પદાર્થો છે. ફેદલાંક પાંદડાંમાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો પણ રહેલાં હોય છે, એ આપણે આગળ ઉપર જોઈશું. પાંદડાંમાં 'વિટામિન 'નું પ્રમાણ મોટા પ્રમાણમાં છે.

કંદમૂળ—કંદમૂળ એ છોડમાત્રનો ખેરાકનો સંગ્રહ છે. જેમ ખઉના દાણામાંનો ગર એ સૂકમાત્રસ્થામાંના આડના ખેરાકનો સંગ્રહ છે, તેમ કંદમૂળ પણ વૃદ્ધિ પામેલા છોડનો ખેરાકનો સંગ્રહ જ છે. ચોમાસામાં ઘણાંયે છોડો ફૂટી નીકળે છે અને વર્ષ આખરે પાછાં મરી જાય છે. ફેદલાંક -છોડો નીચે કંદમૂળ હોય છે તે આવે વખતે મરતાં નથી. છોડમાંથી મેળવેલા પોષણકારક પદાર્થો તે સંધરી રાખીને પોતાના સ્થાનમાં પડી રહે છે. પાછાં ખીજે વર્ષે વરસાદ પડતાં, વેંતું જ એ કંદમૂળ ફૂટી નીકળે છે. આવી રીતે વર્ષો સુધી આ કંદમૂળ પોતાની અંદર કિંમતી પદાર્થોનો સંગ્રહ કર્યે જાય છે. દૂંકમાં કંઢીએ તો, આપત્તિકાળ માટે તેમ જ લંબિધ્વના રક્ષણ માટે છોડમાત્ર 'કંઈ' ને 'કંઈ' વધારાનો ખેરાક આવી રીતે સંગ્રહી રાખે છે. ખટાટા, સકરિયાં, સરણું, રતાળુ—એ આ જ જાતનાં કંદમૂળ છે. આવા કંદમાં સ્ટાર્ચનું પ્રમાણ ઘણું હોય છે. ખીજાં ઉપયોગી તત્ત્વો જૂજ પ્રમાણમાં હોય છે. સ્ટાર્ચ એ આપણને કાર્યશક્તિ અને ઉષ્ણતા આપનાર ઉપયોગી પદાર્થ છે. સ્ટાર્ચનું વધુ પ્રમાણ હોવાથી કંદમૂળ પચવામાં લાગે હોય છે.

ફળ—ફળ 'ના પ્રકરણમાં આપણે જણ શું છે એ વિષે ઠીક જણાવ્યું છે. દૂધી, ઘીલોડાં, કારેલાં, કટોલાં ઇત્યાદિ ફળો આપણે

ફળ તરીકે ખાતી નથી—ખાઈ શકતા નથી, પણ શાક તરીકે ખાઈએ
છીએ. આવાં શાકોમાં મંડ અને નત્રિલનું પ્રમાણ વધુ પ્રમાણમાં હોય
છે. ફળમાં ખનિજ પદાર્થો, સ્ટાર્ચ, નત્રિલ અને સાકરનું પ્રમાણ ઠીક
હોય છે. પાંદડાંની માફક ફળમાં વિટામિન-સનું પ્રમાણ ઘણું સારું
હોય છે.

પાંદડાં અને કંદમૂળ કરતાં ફળનું શાક ખાવા માટે સારું છે. એમાં
ખનિજ પદાર્થો છે, વિટામિન-સ છે, પોષક તત્ત્વો છે. ફળ આડને કાઈ
રીતે કામનાં નથી—ફળમાં બીજ જ આડને જરૂરી છે. ફળો જંતુમ છે,
એમ ઢેલાક માને છે.

લીલાં શાકને બહુ વાર સુધી રાંધવાથી તેમાં રહેલાં 'વિટામિન-સ'
નાશ પામે છે. શાકને જલદ તાપમાં થોડો વખત રાખવાથી વિટામિન-સ
નાશ પામતાં નથી, પણ ધીમા તાપ ઉપર બહુવાર સુધી રાખી મૂકવાથી
વિટામિન-સ નાશ પામે છે.

વિદ્વાનો કહે છે કે પાંદડાંમાં 'એ' વિટામિન, કાઈ બીજામાં હોય
તેના કરતાં, વધુ પ્રમાણમાં હોય છે. પાંદડાંમાં ચૂનો, કૌસરસ, ગધક,
સોડિયમ અને ક્લોરીન હોય છે. ઢેલાંક પાંદડાંમાં ૮ ટકાથી તે ૧૫
ટકા જેટલું નત્રિલ પણ હોય છે. ઢાખી અને ગદળ (garlic) નાં
પાંદડાંમાં નત્રિલનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. સૂકાં પાંદડાંમાં ઢેલીક વખતે
૩૦ ટકા જેટલું નત્રિલ જણાયું છે. ઢેલાંક પાંદડાંનું નત્રિલ બીજાનાં
નત્રિલની જગ્યાએ વાપરી શકાય એવું હોય છે. મેંક ફોલમ કહે છે
કે જડાં પાન કરતાં પાતળાં પાન ખોરાકની દૃષ્ટિએ વધુ અગત્યનાં છે.
લીલાં પાંદડાં કરતાં સૂકાં પાંદડાંમાં ખનિજ પદાર્થોનું પ્રમાણ વધુ હોય
છે. ઢેલાક કહે છે કે પાંદડાંમાં મીઠું (ક્લોરીન) અનિશ્ચ બૂઝા
પ્રમાણમાં (hardly surpassing 0.1 of the mineral salts)
હોય છે.

પાંદડાંમાં અથવા શાકભાજીમાં રહેલું પ્રમાણ નહિ જેવું જ હોય છે. પાંદડાંમાં કેટલાંક સુગંધી તત્ત્વો (essences) હોય છે, જેને લીધે શાક ખાવામાં લહેજતદાર, સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. શાકમાં રહેલું નથી એટલે જ રાંધતી વખતે આપણે તેમાં તેલનો વધાર મૂકીએ છીએ. ધીમે તાપે રાંધવાથી શાકમાંના ખનિજ પદાર્થો પાણીમાં મળી જાય છે. શાક રસાદાર જ બનાવવાં જોઈએ અને શાકનું પાણી ખાવામાં લઈ લેવું જ જોઈએ. પાંદડાંનું શાક બહુ જ ઓછો તાપ માગે છે.

મોટે ભાગે શાક મૂલ છે (અમુક અપવાદ સિવાય). કબજિયાત-વાળા માટે શાક સારાં છે.

કેટલાંક માને છે કે શાક રાંધવાથી એમાં રહેલાં વિટામિન્સ બળી જાય છે, પણ આ વાત સાચી નથી. શાકમાં 'એ' વિટામિન વધુ છે એમ વિદ્વાનો કહે છે. ફક્ત 'સી' વિટામિન જ સાધારણ તાપથી નાશ પામે છે અને ઘણાંખરાં ફળ શાક જે કાચાં ખાઈ શકાય એમ હોય છે તેમાં જ 'સી' વિટામિન છે એમ વિદ્વાનો માને છે. રાંધવાથી શાકની પચનીયતા વધે છે, કારણ કે કાષ્ટતંતુઓ નરમ થાય છે અને આંતરડાંને પચાવવામાં તે સહેલાં પડે છે.

શાકમાં વધાર

વધાર એટલે સંસ્કાર. સંસ્કાર શબ્દનો અર્થ છે 'શુદ્ધાન્તરાધાન'. અર્થાત્ એક શુદ્ધનો બીજા શુદ્ધમાં અન્તર્ધાન. વાલ વાલકા છે પરંતુ અજમા લસણનો સંસ્કાર આપવાથી તેનામાં શુદ્ધપરિવર્તન થાય છે. વધાર આપણી શાસ્ત્રીય રાંધણ-કલા છે.

અંગ્રેજી ભાષામાં વધારને મળતો કોઈ શબ્દ જ નથી. એ લોકો બાફેલું જ ખાય છે. આપણે એમનું અનુકરણ કરવાની જરૂર નથી. આપણા સંસ્કારો પેઠે આ સંસ્કાર-વધાર-પણ યત્નપૂર્વક સાચવવા જોઈએ.

આપણે અગાઉ જોઈ ગયા કે છીસાં શાકભાજીમાં મોટા ભાગે વિટામિન 'એ' હોય છે. આ વિટામિન રોલ્ડ ડ્રાન્ક (fat soluble) છે.

વનસ્પતિમાં જે વિટામિન 'એ' છે તે કેરોટીન (ગાન્ડરંગી દાણાદાર પદાર્થ) રૂપમાં છે. ઘણીખરી વનસ્પતિમાં આ પદાર્થ-કેરોટીન-હોય છે. પ્રાણિગ શરીરમાં આ કેરોટીન નથી હોતું, વનસ્પતિમાં જ આ હોય છે. એટલે પ્રાણી કેરોટીનમાંથી વિટામિન 'એ' બનાવી લે છે અને શરીરમાં સંઘરી રાખે છે. પ્રાણીઓનાં શરીરમાં વિટામિન 'એ' હોય છે (કાળજી, હૃદય, મગજ વગેરેમાં) તે વનસ્પતિ ખાઈને જ સંપ્રદિત કરેલું હોય છે. કોંસીવર ઓઈલમાં વિટામિન 'એ' ધણા સારા પ્રમાણમાં છે, એમ મનાય છે. હવે એક જાતની અતિ કુદ વનસ્પતિ [ડાયાટોમ્સ : કેટલાક આને અન્યંત મુશ્કેલ જવાણુ પણ માને છે. પરંતુ જવાણુ પણ મૂળ તો વનસ્પતિનાં જ કુટુંબી છે ને ?] નાની નાની માછલીઓ ખાય છે. આ નાની માછલીઓને મોટી માછલીઓ ખાઈ જાય છે. એમ ડાયાટોમ્સ ખાઈને સંચિત કરેલું વિટામિન 'એ' એકમાંથી બીજાના શરીરમાં અને બીજાના શરીરમાંથી ત્રીજાના શરીરમાં સંચિત થાય છે. પરિણામે કોંક નામની માછલીના કાળજીમાં વિટામિન 'એ' સારા પ્રમાણમાં મળી આવે છે. વનસ્પતિસૃષ્ટિમાં જે 'કેરોટીન' નામનો ગાન્ડરંગી પદાર્થ છે તે જ પ્રાણીશરીરમાં જઈ વિટામિન 'એ'માં રૂપાંતરિત થાય છે.

આપણું શાકમાં કેરોટીન છે પરંતુ રોલ્ડની સહાય વિના કેરોટીન શરીરમાં અલિશોષિત થતું જ નથી. ડૉ. બશીર અહમદે પ્રાણીઓ ઉપર અખતરાઓ કરીને સિદ્ધ કર્યું છે કે રોલ્ડપદાર્થના અભાવે, કેરોટીન સોમાંથી માત્ર ૧૦ ભાગ જ પ્રાણીઓનાં શરીરમાં ગૃહિત થાય છે, પરંતુ ખાદ્યમાં ઉપયુક્ત પ્રમાણમાં રોલ્ડપદાર્થ હોય તો કેરોટીન શરીરમાં બહુ જ ગૃહિત થાય છે. શાકમાં વધાર (ઘી અથવા તેલનો)

મૂકવાની પ્રથા દેટલી શાસ્ત્રીય છે તે આથી સમજશે. શાકમાં ઘીતેલને વધાર એ યુક્તિસંગત અને અપરિહાય છે, એ આથી સૌને સમજશે.

વધાર મૂકીને શાકને હમકારી, પાણી છાંટી, સારી રીતે જલતા ચૂસા કે લટીના તાપથી તેને ચડવું. બહુ લાંબા વખત સુધી ધીમ તાપ ઉપર શાકને રાખી મૂકવા કરતાં જલદ તાપ ઉપર થોડો વખત રાખી, ચડી જાય કે તુરત જ, શાકને ઉતારી લેવું એ વિશેષ યોગ્ય છે. કારણ કે લાંબા વખત સુધી શાકને ચૂસા ઉપર મૂકી રાખવાથી વિટામિન્સનો નાશ થાય છે. જ્યારે થોડી વાર સુધી જલદ તાપ ઉપર રાખી ઉતારી લેવાથી વિટામિન્સનો નાશ થતો નથી.

વળી શાકને વારંવાર હલાવવાં જોઈએ પણ નહિ. વિટામિન 'સી' પ્રાણવાયુના સંસર્ગથી જલદી નાશ પામે છે, એ યાદ રાખવું જોઈએ.

મીઠું, મરચું, આંગૂરી, હળદર, ધાણા, આદુમરચાં, ગરમ મસાલો આ બધાનો યોગ્ય ઉપયોગ હિતાવહ છે. મસાલાથી રુચિ ઉત્પન્ન થાય છે, પાચક રસોને તે ઉત્તેજે છે, ખાવામાં સ્વાદ ઉત્પન્ન કરે છે. સોડું અને મુગધં બન્ને ભેગાં હોય તો એથી વિશેષ રુકું શું ? સ્વાદના ભેગાં ગુણનો નાશ ન થવો જોઈએ એ યાદ રાખવું જોઈએ.

હવે આપણે કેટલાંક પ્રચલિત શાકોના ગુણોદાય તરફ જિહ્વી નજર નાખીશું.

કોળી

કોળી, કોલી ફલાવર, નોલંદાલ વગેરે શાકો પરદેશી છે. પણ અત્યારે હિંદમાં તે સારા પ્રમાણમાં થાય છે. વિદ્વાન વૈદ્યોએ એનું ફલમાલિની નામ રાખ્યું છે. કોળીની લગભગ સિતેરેક જાતો થાય છે,

કાળીમાં પ્રાણીનું પ્રમાણુ લગભગ ૯૦ ટકા જેટલું છે, નત્રિલ ૧૦૮ ટકા, સ્નેહ ૦.૪ ટકા, કર્બોહિદ્ર ૫૮ ટકા, ખનિજ પદાર્થો ૧.૪ ટકા, કાષ્ટક ૧.૨ ટકા, ફોસ્ફરસ ૦.૧૫૦ અને સેન્દ્રિય ગંધક ૦.૦૭૦ ટકા છે. કાળીની ઉપયોગિતા તેમાં રહેલાં ચૂનો, ફોસ્ફરસ, મેગ્નેસિયા અને લોહ વગેરે તત્ત્વોને આભારી છે. પણ કાળી કમનસીબે પચવામાં ઘણી જ ભારે છે (very hard to digest), અને આને લીધે અજીર્ણ-વાળા માણસની હોજરીમાં તેનાથી ઉભાણુ (fermentation) શરૂ થાય છે. વળી કાળીમાં ગંધકનું પ્રમાણુ વિશેષ હોવાથી તે આંતરડામાં વાયુ (સલ્ફરેટ્સ હાઇડ્રોજન) તેમ જ આફરો ઉત્પન્ન કરે છે.

કાળીજના દડા ઉપર જે લીલાં પાંદડાં હોય છે તેમાં વિટામિન 'એ' હોય છે, અંદરનાં સફેદ પાંદડાંમાં નહિ એમ વિદ્વાનો જણાવે છે. કાળીજમાં (ફટલીક જતોમાં) ૮ ટકા જેટલું નત્રિલ જણાયું છે.

કાળી કાચી ખાવા કરતાં રાંધીને ખાવાથી તેની પચનીયતા વધે છે.

કોલી ફલાવર

કાળીના વર્ગનું જ આ શાક છે, એટલે એની ઘટના (composition) લગભગ કાળીને મળતી જ છે. કોલી ફલાવરમાં કાળી કરતાં મેગ્નેસિયા વધુ છે તેમ આર્સેનિક (સોમલ)નો ભાગ છે અને પચવામાં ઘણું જ સારું છે. આ આખા વર્ગનાં શાકોમાં રક્તપિત્ત પ્રતિષેધક સંકિત છે તેમ આમાં પણ છે. આ શાક ખાવામાં ઘણું સરસ છે. ફોસ્ફરસ અને લોહનું પ્રમાણુ ઠીક છે.

પાલખ

આ વર્ગાણુ કામલ શાક સર્વત્ર થાય છે. એમાં રહેલાં પૌષ્ટિક તત્ત્વોને લીધે તેમ જ એની સુખદ પચનીયતા માટે શાકોમાં એનું સ્થાન

મહત્વનું છે. પણ પાલખ એનાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો માટે નહિ પણ તેમાં રહેલા ઉપયોગી ખનિજ પદાર્થો માટે લબ્ધપ્રતિષ્ઠ છે^૧. કીનીંગ (Koenig) જણાવે છે કે પાલખમાં ૮૯-૨૪ ટકા પાણી, ૦.૫૦ ટકા રનેઉ, ૩.૮ ટકા કર્બોહિડ્રેટ, ૨.૬ ટકા નત્રિલ અને ૨ ટકા ખનિજ પદાર્થો છે. કીનીંગ આ ખનિજ પદાર્થોની વહેંચણી નીચે મુજબ આપે છે:—પોટાસિયમ ૧૬.૫૬ ટકા, સોડિયમ ૩૫.૨૪ ટકા, લાઈમ ૧૧.૮૭ ટકા, મેગ્નેસિયા ૬.૩૮ ટકા, લોહ ૩.૩૫ ટકા, ફોસ્ફરિક એસિડ ૧૦.૨૫ ટકા, સલ્ફ્યુરિક એસિડ ૬.૮૨ ટકા, સીલીસિક એસિડ ૪.૫૨ ટકા અને કલોરીન ૬.૨૯ ટકા. લફ (Luff) નામના વિદ્વાને સિદ્ધ કરી બતાવ્યું છે કે આ ખનિજ પદાર્થો વાતરકત-નજલો (gout) નામના રોગમાં બહુ જ ફાયદોકર્તા છે. ખનિજ પદાર્થોની ખામીને લીધે થતાં દરદો અને પાંકુરોગમાં પાલખ ઉપયોગી ઝેરાંક છે. પણ પાલખમાં ઓક્સેલેટસનું પ્રમાણ ધણું મોટું છે એટલે દુધ લીવર (યકૃત)ના દરદોઓએ, પેશાબના રોગીઓ (પથરી, ગુરદાનો વરમ છત્યાદિ)એ તેમ જ મૂત્રકૃન્ધના દરદોઓએ પાલખનું સેવન ધણું જ જૂજ કરવું. અણચૂં અને કમ્પ્લિકેટેડ રોગીઓ માટે પાલખ સારી લાજ છે. બંગાળીઓ આ શાક—‘પાલંગ શાક’—બહુ ખાય છે.

પાલખ શીતળ, રનેઉન, રોચન, મૂત્રજનન, શોષક અને દાહશામક છે. એમાં સ્વરોખાર છે એટલે એના ગુણ સાધારણ રીતે સ્વરોખાર જેવા જ ગણવા. પાલખની લાજ બહુ જ રુચિકર અને ઘણી જ જલદી પચી જનાર છે. એમાં વિટામિન્સનું પ્રમાણ ધણું જ સારું છે. લોહનું પ્રમાણ આમાં ધણું છે એટલે પાંકુરોગીઓને માટે આ શાક સારું છે.

૧. “.....Its mineral contents unrivalled by any other vegetables...”
—ડૉ. અર્ચર અર્ચરલી

કુંગળી

ચલાયદઃ પિત્તકરોડથ કિચિન્ પલાન્દુરમિથ વિવર્ધયેષ ।

સ્નિગ્ધો રુચિવ્યઃ સ્થિરધાતુક્તર્તા ચત્યોડથ મેધાકપ્પુટિદથ ॥

સ્વાદુર્ગુરુઃ શોણિતપિત્તશસ્તઃ સપિચ્છિલઃ સ્તીરપલાન્દુરઘઃ ॥

સુશ્રુતઃ સ્-રઘા-મ. ૪૬

અર્થ—કુંગળી પૌષ્ટિક છે, સહેજ પિત્તને કરનારી છે. જહરામિને ખટીમ કરનાર છે, સ્નિગ્ધ છે, રુચિકર છે, ધાતુઓને સ્થિર કરનાર છે. વીર્યવર્ધક છે, મેધા, કફ અને પુષ્ટિને વધારનાર છે, સ્વાદિષ્ટ છે, ભારે છે, રક્તપિત્તમાં ઉપયોગી છે. પિચ્છિલ છે, ધોળા કુંગળી સારી છે.

આપણા લોકો લસણ કુંગળી ન ખાવામાં ધર્મ માને છે । કુંગળી શક લોકોની સ્ત્રીઓનો પ્રિય ખોરાક હતો. શક અને તેમની સ્ત્રીઓ જે ખોરાક વધુ પસંદ કરતી હોય તે ન ખાવામાં આર્યોએ અમુક જાતની ભાવના પણ ઠેકાઠા કેળવી હોય. આ સિવાય ખીજું કારણ જડતું નથી. ગરુડ પુરાણમાં પલાન્દુ ગુટિયાનો પાક છે. કુંગળી યુદ્ધિ બ્રષ્ટ કરે છે એ માન્યતા બિનપાયાદાર છે, જિલદું કુંગળી યુદ્ધિવર્ધક છે. પલાંડુ ઠક્ષમાં કુંગળીની સારી સ્તુતિ કરવામાં આવી છે. એ ઠક્ષનો અંતિમ લોક આ રહ્યો :

લભતે ચલવર્ગૈઃ સ્વરસીમનસ્યવેદાનિ ।

ક્ષીણશક્તિ ચચિરોડપિ રસોનવત્ તદ્રસં પીત્વા ॥

અર્થાત્, કુંગળીના ઉપયોગથી બલ, વર્ણ, ઓગસ, સ્વર, સૌમનસ્ય અને શરીરનું તેજ વધે છે.

કુંગળીમાં લોહ, ફોસ્ફરસ, પોટાસ, સોડા, ચૂનો ઇત્યાદિ ઠીક પ્રમાણમાં છે. કુંગળીમાં જીડનાર તેલ હોવાથી તે આંખને લાજે છે. કુંગળીનું શાક તેમ જ કચુંબર ખાવા યોગ્ય છે.

લસણ

સ્નિગ્ધોળ્ળતીક્ષ્ણઃ કટુપિચ્છિલથ

ગુરુઃ સરઃ સ્વાદુરસથ ચત્યઃ ।

વૃધ્યથ મેધાસ્વરવર્ણચક્ષુઃ

ભગ્નાસ્તિસન્ધાનકરો રસોનઃ ॥

દ્વોગજીર્ણજ્વરકુક્ષિશૂલ—

વિવન્ધગુલ્મારુચિકાસશોષાન્ ।

દુર્નામિયુષ્ઠાનલસાદજન્તુ—

સમીરણશ્વાસકફાથ હન્તિ ॥

(સુશ્રુત)

અર્થ : લસણ સ્નિગ્ધ, ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ, તીખું, પિચ્છિલ, ગુરુ, સારક (રેચક), મધુર રસવાળું, બલપ્રદ અને વીર્યપ્રદ, બુદ્ધિ, સ્વર, વંચું અને ચક્ષુ-ચારેપને હિતકર છે અને ભાગેલા હાડનું સંધાન કરનાર છે. લસણ હ્રોગ, જીર્ણજ્વર, પેટનું થલ, પેટનો ગુડગુડાટ, ગ્રાણી, અંરુચિ, ખાંસી, સોળે, હરસ, કોઠ, અમિસાદ (મંદ જઠરાગ્નિ), કૃમિ, વાંત, શ્વાસ અને ખાંસીને હણનાર છે. (સુશ્રુત)

લીલા લસણનું શાક કરવામાં આવે છે. ઘણા લોકો શિયાળામાં લસણનું શાક ઘીમાં તળીને ખાય છે. લસણ ઉપર કહેલા તમામ રોગો ઉપર ગુણદાયી છે. સૂકું લસણ અનેક રીતે વપરાય છે. લસણમાં જૂજ પ્રમાણમાં Allyl sulphide છે.

મૂળા

ચરક, કહે છે કે કંદશાકોમાં મૂળા અધમાધમ છે. જતાં ચરક મૂળાના ગુણ નીચે પ્રમાણે આપે છે :—

“ કુમળા (વાલું) મૂળા ત્રણે દોષને હરનાર છે, ઘણા (મંદ)

ત્રણે દોષ (વાત, પિત્ત અને કફ)ને કરનાર અને વાયુ કરનાર છે. રત્નેશમાં સિદ્ધ કરેલું મૂળાનું શાક કફ અને વાતને જીતનાર છે. સૂકા મૂળા પણ કફ અને વાતને જીતનાર છે. ” રાજનિધંદુકાર કહે છે કે આધા અગાઉ મૂળા ખાવાથી પિત્ત, દાહ અને રક્તદુષ્ટિ થાય છે. ખાતી વખતે-આધામાં-લીધા હોય તો તે હિતકર અને બલકૃત છે. સાધારણ રીતે તમામ પ્રાચીન લેખકો એ મતના છે કે કુમળા મૂળા હિતકર છે. મોટા મૂળા ત્રણે દોષને કોષાવનાર છે. છતાંયે જો તેલમાં પકવીને (સ્નેહસિદ્ધ) આધા હોય તો ત્રણે દોષોનો નાશ કરનાર છે. ‘કૃંધારુ’ છું’ કે ધરડા મૂળાના રેષાઓ ઘણા જ ઠકિન (tough) હોવાથી તે પચવામાં ઘણા જ ખરાબ છે, માટે જ આમ કહ્યું હશે. આ ‘સિવાય ખીજું’ પણ કારણ હશે, પણ તે આપણા સમજવામાં આવતું નથી.

હીનીગના મત પ્રમાણે મૂળામાં નીચે પ્રમાણે તત્ત્વો છે :

૮૬-૯૨ ટકા પાણી, ૧-૯૨ ટકા નત્રિલ, ૦-૧૧ રત્નેશ, ૧-૫૩ ટકા શર્કરા, ૬-૯૦ ટકા કર્બોહિડ્રેટ, ૧-૫૫ ટકા કાષ્ઠક, ૧-૦૭ ટકા રાખ, ૦-૧૩૨ ટકા ફોસ્ફરિક એસિડ અને ૦-૦૭૨ ટકા સેન્દ્રિય પદાર્થો. ખનિજ પદાર્થો નીચેના પ્રમાણમાં છે :

પોટાશ ૨૧-૯૮ ટકા, સોડા ૩-૭૫, ચૂનો ૮-૭૮, મેગ્નેસિયા ૩-૫૩, લોન ૧-૧૬, ફોસ્ફરસ ૪૧-૧૨, મધક ૭-૭૧, સીલીસિક એસિડ ૮-૧૭, અને મીકુ (sodium chloride) ૪-૯૦ ટકા છે.

” ઉપરના જૂથકરણ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે મૂળામાં ખનિજ પદાર્થોનું પ્રમાણ ઘણું સારું છે, આને લીધે મૂળા પાચનશક્તિ વધારે છે અને આંતરડાંમાં કોથપ્રશમન (એન્ટીસેપ્ટિક) કાર્ય કરે છે. વળી મૂળામાં સ્ત્રીમલનો અંશ છે એટલે થાઇરોઇડ ગ્લેન્ડ ઉપર તેની સારી અસર થાય છે. થાઇરોઇડ ગ્લેન્ડ બહુ ઉપયોગી અન્ધિ છે અને તેના ઉપર

જે વનસ્પતિની અસર હોય તે વનસ્પતિનું મહત્વ, સાધારણ રીતે આ ઓર્ગેનોથેરેપીના જમાનામાં વધુ હોય જ. મૂળામાં રાઈ જેવું તીક્ષ્ણ-ઉત્પાદક તેલ છે, પણ તે રાઈતાં ઊડી જાય છે એટલે તેની અસર જથ્થાતી નથી. ડો. ચંદ્ર કહે છે કે જાપાની લોકો મૂળા ખૂબ જ ખાય છે—અર્થાત્ મૂળા એ જાપાનનો રાષ્ટ્રીય ઝોરાક (national dish) છે. એના કઠિન રેસાઓને લીધે મૂળા હમેશાં કુમળા જ લેવા જોઈએ. સોજો, મધુપ્રમેહ અને પાંડુરોગવાળા માટે મૂળાનું શાક સારું છે. મૂળા બહુ સારા મૂત્રલ છે. કુમળા મૂળાની ભાજી ત્રિદોષ હરે છે—અર્થાત્ વાત, પિત્ત, કફ, એ ત્રણેય જાતના રોગોમાં હિનાવડ છે. ઘરડા મૂળા ત્રિદોષકર છે. આયુર્વેદ માને છે કે કોઈ પણ શાકની સકલણી ન ખાવી જોઈએ, સિવાય કે કુમળા મૂળાની. આ બતાવે છે કે કુમળા મૂળામાં એવું કંઈક છે જે એને ખીખ શાકોમાં ધ્યાનાર્હ બનાવે છે.

જૂરાકોળું

कृष्णाण्डमुक्तं सक्षारं मधुराम्लं तथा लघु ।

सहमूत्रपुरीषं च सर्वदोषनिवर्हणम् ॥ (चरक)

જૂરાકોળું મધુર છે, સહેજ અમ્લ છે, ક્ષારવાળું છે, પચવામાં હલકું છે. ઝાડોપેશાબ સાફ લાવનાર છે અને સર્વ દોષો (વાત, પિત્ત અને કફ)ને શાંત કરનાર છે.

પંચમહાલ તરફ જૂરાકોળાને ‘કંટાળું’ કહે છે. સાધારણ રીતે લોકો જૂરાકોળાનું શાક નથી કરતા, પણ તેમાં જલીય (પાણી-ને લગતા) અંશ વધુ હોવાથી પાપડ, થાપડા વગેરે બાંધવાના કામમાં તેનો ઉપયોગ કરે છે. એનો મુરખો થાય છે, પાક પણ થાય છે. જૂરાકોળું ઘણું જ કંટું હોવાથી ગરમીના રોગવાળાં સ્ત્રીપુરુષો તેનું સેવન કરે છે. લોહીનામાં સ્ત્રીઓ જૂરાં કોળાનું શાક ખાય છે. ગાંડા માણસને જૂરા કોળાનો રસ મોટી માત્રામાં પીવડાવવામાં આવે છે અને તેથી

ઝાડોપેશાબ સાફ આવી તેનું મગજ શાંત થાય છે. પંચમંડાલ તરફ આ ખૂબ થાય છે એટલે તેનું શાક કરે છે. ચચુની દાળ સાથે એનું શાક સારું થાય છે. ભૂરા કોળાનાં ખીજ ચપટાં, કરમિયાનો નાશ કરનાર છે. એમાં લોહનો ભાગ બહુ સારો છે. ગરીબોની એ લોહભર્ય છે. આપણા લોહીમાં રક્તકણોની સંખ્યા ઓછી અંકાય છે તો આ શાકને કે તેના પાકને અપનાવવા જેવું છે. મીઠા કોદરાનો મીઠો ભૂરાકોળાનો રસ પાયાથી ઊતરી જાય છે.

રાતું કોળું—પતકાળું (Pumpkin)

કોળું શીતલ, રુચિકારક, મધુર, મૂતજનક, દાહ અને પિત્તનો નાશ કરનાર છે; પૌષ્ટિક છે, બલપ્રદ છે, વીર્યવર્ધક છે.

કોળામાં શકરાતું પ્રમાણ ઘણું સારું છે. અથા લોકો એને ' સાકર-કોળું ' કહે છે. દ્રાક્ષ શકરા ૪ ટકા જેટલી અને ઈક્ષુ શકરા ૧૧૧ ટકા જેટલી એટલે લગભગ ૬ ટકા જેટલી શકરા છે. સાકરકોળામાં ૩૩ ટકા ફોસ્ફરસ, ૨૧.૧૩ ટકા સોડિયમ અને ૭.૯ ટકા ચૂનો છે. ૧.૧૦ ટકા નત્રિલ અને ૬ ટકા જેટલું (તેમાં ૧૧૧ ટકા જેટલી સાકર જાય) હોય છે. એટલે સાકરકોળું ઉપયોગી પૌષ્ટિક શાક છે. બહુ ઘરકું કોળું મ ખાવું; કારણ કે તેના રેષાઓ પચવામાં ભારે પડે છે. કુમળુ કોળું સરસ છે. એનાં ખીજ પણ ખવાય છે. એનાં છોડાનું પણ શાક કરીને લોકો ખાય છે. કોળાનાં ખીજ કૃમિ છે.

કંટોલાં-કંકોડાં

ભાવમિશ્ર કહે છે: કંકોડાં ચામડીના રોગો, મોળા, અરુચિ, શ્વાસ, ખાંસ અને તાવને હથેલીનાર છે, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર છે. કંટોલાકના મત પ્રમાણે કંટોલાં વાતમ્ અને પિત્તમ્ છે તેમ જ વિષનો નાશ કરનાર છે.

તાવવાળા માટે કંકોડાંનું શાક હિતકર છે.

કારેલાં

રાજનિઘંટકાર જણાવે છે કે કારેલાં ખૂબ જ કડવાં છે, ઉષ્ણ છે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર છે, કફ અને વાતને છતનાર છે, અરુચિને દરનાર છે અને રક્તદોષ કરનાર છે. લાવનિશ્ચ કહે છે: કારેલાં વ્યર, પિત્ત અને કફને હણનાર છે, પાંકુ પ્રમેહ અને કૃમિનો તે નાશ કરે છે, વિશેષે કરી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર છે.

તાવવાળા માટે કારેલાંનું શાક સારું છે. સંધિવાના રોગીઓએ કારેલાંનું શાક અવરય ખાવું જોઈએ. એકલું કારેલાંનું શાક પાણીમાં તેમ જ તેલમાં બાફેલું સાતઆઠ દિવસ સુધી ખાવાથી સંધિવાના કેસો સારા થાય છે.

મધુમેહમાં કડવો રસ ગ્રુચકારી છે એટલે કારેલાંનું શાક હિતાવહ છે.

કાકડી

કાકડીની ઘણી જાતો થાય છે. ચીલડાનો સમાવેશ પ્રથમ આમાં જ થઈ શકે. ધન્યન્તરિ નિઘંટકાર કહે છે: “કાકડી પિત્તહર છે, ઠંડી છે, ખેસાળનાં દરદોને હણનાર છે, મધુર છે, રુચિપ્રદ છે, દાહ મૂછાને હણનાર છે, બહુ ખાવામાં આવે તો વાયુનો પ્રકોપ કરનાર છે.”

કાકડીમાં ૯૬ ટકા જેટલું પાણી છે. કાકડીમાં નત્રિલ અને કર્બોહિદ્રેટનું પ્રમાણ અનુક્રમે ૧.૯ ટકા અને ૧.૯ ટકા જેટલું છે. જ્યારે કાકડી મોટી અને પાકી થાય છે ત્યારે તેમાં ખાંડનું પ્રમાણ વધે છે. કાકડીમાં ખનિજ પદાર્થો સારા પ્રમાણમાં છે. કુમળી, નાની નાની કાકડી ખાવામાં ઘણી જ સ્વાદિષ્ટ હોય છે. કાકડીનાં ખનિજ સારાં મૂલ્ય છે. ચોમાસામાં થતી કાકડી પિત્ત કરનાર છે, શિયાળું કાકડી પિત્ત કરનાર નથી, બલપ્રદ છે.

ભિંડા

ભિંડાનું શાક પૌષ્ટિક અને કફને કરનાર, બલપ્રદ અને શુક્રની વૃદ્ધિ કરનાર છે. મુસલમાન લેખકો માને છે કે ભિંડા ઉષ્ણ પ્રકૃતિના લોકોને ઉપયોગી છે. ખાંસી વખતે ગળામાં બગતરા થાય છે તે વખતે ભિંડા ખાવાથી તે મટી જાય છે, એમ કેટલાક ડોક્ટરોનો મત છે. ભિંડામાં શુદ્ધર જેવો ચીકણો પદાર્થ બહુ છે, જેને લીધે ભિંડા પૌષ્ટિક મનાય છે. ખાંસીમાં, મંદાસિમાં, વાયુમાં અને સળેખમમાં ભિંડા ન ખાવા જોઈ એ. ભિંડા મૂત્રજનન છે.

દૂધાં

મધુર, શીતળ, પૌષ્ટિક, રુચિકર, પિત્ત અને કફને કરનાર, ધાતુપ્રક્રિયકર અને પચવામાં સહેજ લારે છે. (ભા. પ્ર.) દૂધી પિત્ત અને ગર્ભાનુપોષણ કરનાર છે. પાણીનું પ્રમાણ ઘણું હોય છે. શાક સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

રીંગણાં

સર્વાંશાં શાકજાતીનાં વૃન્તાકં શાકનાયકમ્ ॥ અર્થાત્ વંતાક એ શાકોનો રાજા છે એમ ક્ષેમવુદ્ધલમૂના મંથકારે લખેલું છે. એ લેખક રીંગણાં ઉપર એટલો તો ફીદા થયેલ છે કે તે નીચેના ઉદ્ગારો કાઢે છે:—

મોઝનં વિગવૃન્તાકં વૃન્તાકં વિગવૃન્તાકમ્ ।

સવૃન્તાં વિગતૈલાઢવં તૈલાઢ્યં વિગરામઠમ્ ॥

અર્થ—વંતાકના શાક વિનાનું લોજન ધિક્ક છે. વંતાક હોય પણ જો તે ડીંટા વિનાનું હોય તો તે ધિક્ક છે. વંતાક હોય, ડીંટા-વાળું હોય, પણ જો સારી રીતે તેલ ન હોય તો ધિક્ક છે અને વંતાક, ડીંટું અને તેલ બધું હોય, અને જો ઢિંગ ન હોય તો પણ ધિક્ક છે ! એ જ લેખક રીંગણાંના ગુણ નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે:—

“ રીંગણાં જઠરામિને પ્રદીપ કરનાર છે, પરમ રુચિકર છે, શુભને હરનાર છે, અન્નનું પાચન કરનાર છે; જરોળ, માયાનો દુખાવો, જીર્ણીકર, કમળો, વાત અને કફના રોગો, પેસાળ અટકી ગયો હોય તે, પથરી વગેરે રોગોને હથુનાર છે. બહુ જ ધીમા તાપથી વંતાક સારી રીતે પકવ્યાં હોય તો તે હમેશાં ખાવા યોગ્ય છે. ”

વંતાક ઘણી જાતનાં થાય છે. કાળાં, ઘાળાં, ગોળ રવૈયાં, મોટા લાડા વગેરે. એમાં વિદ્રામિન એ. બી. અને સી. ત્રણેય છે. કુમળાં રવૈયાં વાતપિત્તકફને હથુનાર છે, ઘરડાં રિંગણાં ત્રણેય દોષોને દાપાયનાર છે. માટે રિંગણાંનાં રવૈયાં જ ખાવાં શ્રેયસ્કર છે. સફેદ રીંગણાં હરસવાળા માટે સારાં છે.

ગલકા

ગલકાનુ શાક તેમ જ લળિયાં—જન્ને અતિ સ્વાદિષ્ટ થાય છે. ગલકાં વાતપિત્તને હથુનાર છે, તાવના રોગોને પથ્યકારક છે. એમાં ખાંડનું પ્રમાણ ઠીક લાગે છે. ગલકાં પિત્તશામક છે.

ઘીલોડાં

કાઢિયાવાડીઓ અને દીંડાળાં કહે છે. સ્વ. પંડિત ભગવાન-લાલભાઈ ઈન્દ્રજી ઘીલોડાંનું શાક કદી ખાતા નહિ, કારણ કે તે માનતા કે એ ખાધાથી જીવિનો ડાસ થાય છે. અધરોહનો આકાર બરાબર ઘીલોડાં જેવો છે. પાકા ઘીલોડાંનો રંગ અને આકાર સ્ત્રીઓના અધરોહને મળતો છે એટલે પ્રાચીન કવિઓએ રક્ષિવાધરોષ્ટ્રી સંસા આપેલી છે. ઘીલોડાં વાયડાં છે, ભારે છે, ઠંડાં છે. પિત્ત, રક્તદોષ, સોજો, દાહ તથા ખાંસીના રોગમાં ઘીલોડાં સારાં છે.

તૂરિયાં (ધીસોડાં)

તૂરિયાં સાધારણ રીતે પિત્ત કરનાર મનાય છે, પણ તે બરાબર નથી.

આ શાક ઠંડુ છે એટલે વાયુ અને કફને કરનાર છે. પિત્તમાં, ખાંસીમાં, તાવમાં આ શાક ખવાય. એનું શાક સરસ થાય છે. કેટલાક કહે છે કે, આ શાક ખાધાથી મરડો થવાનો સંભવ છે.

પરવળ

પરવળનું શાક લોકો ઉત્તમોત્તમ માને છે અને ફળવર્ગના શાકોમાં ખરેખર પરવળ ઉત્તમ છે. પરવળ ઉદયને હિતકારક, બલવર્ધક, પાચક, ઉષ્ણ, રચિકર, કામવર્ધક, હલકાં અને રિન્ધ છે. તાવ, લોહીબિગાડ, ત્રિદોષ અને કૃમિનાં દરદોમાં આ અતિ હિતકારક છે. પરવળ પૌષ્ટિક છે અને ત્રણેય દોષોને હરનાર છે.

ગુવારસિંગ

ગુવારસિંગ ખયવામાં ભારે છે, વાયુ કરનાર છે. ગુવારસિંગને પાણીમાં સારી રીતે બાફવી જોઈ એ. બાફેલું પાણી નાખી ન દેવું જોઈ એ. તાજી, ફૂળી શિંગોનું શાક ખૂબ જ સરસ થાય છે. કેટલાક એમાં દહીં છાંટે છે. એના વાયડા ગુણને લઈને એમાં અજમાનો વધાર મૂકવામાં આવે છે. મંદાંજવાળાએ આ તેમ જ અન્ય શિંગોનાં શાક ન ખાવાં જોઈ એ.

વાલોળ

વાલોળ મધુર છે, ભારે છે, વાયુ કરનાર છે, પૌષ્ટિક છે. વાલોળની પાપડી, ચોળી, વટાણા અને લાંગની પાપડી વગેરે આ જ જાતનાં શાક છે. આ બધાં વાયડાં છે, ભારે છે, પેટમાં ગુણગુણ કરનારાં છે. આટલા જ કારણથી આપણે તેમાં અન્નમો, લસણ, હિંગ, તેલ વગેરે નાખીએ છીએ. લાંમ તો અત્યંત વાયડા છે, પણ લોકો તેમાં અત્યંત લસણ અને તેલ વાપરે છે. આપણા લોકોની સંધવાની રીત ખરેખર આપણને આશ્ચર્ય પમાડે તેવી છે.

સરગવાની શિંગ

કેટલાક એને શેકટાની શિંગ કહે છે. સરગવા જે બતના-મીઠા અને કડવો-થાય છે. મીઠા ઝાડની શિંગો મીઠી અને કડવાની કડવી શિંગો થાય છે. સાધારણ રીતે મીઠા સરગવાની શિંગોનું જ શાક કરવામાં આવે છે. પણ જ્યાં મીઠો થતો નથી ત્યાં લોંધા કડવી શિંગોનું શાક પણ કરે છે અને ખાય છે. કડવી શિંગોને સારી રીતે બાફીને પછી ૩-૪ વખત પાણીથી ધોઈ કાઢે છે એટલે કડવાશ નીકળી જાય છે. પછી તેમાં સારી રીતે ખટાશ અને મસાલો નાખવામાં આવે છે. કાળજના, બરોળના, કમળાના, તાવના અંતર્વિદ્રધિવાળા-રોગીઓ માટે આ શાક ખૂબ જ ઉપયોગી છે. સરગવાની શિંગ અમ્મિ પ્રદીપ્ત કરનાર છે, ગરમ છે, ગુલ્મ, શળ, શ્વાસ, રક્તદોષ વગેરેમાં ઉપયોગી છે. શિંગવાળાં બધાં શાકો વાવડાં છે, જ્યારે આ શાક ગરમ છે. સરગવામાં એન્ટીબાયોટીક તત્ત્વો છે એમ પૂરવાર થયું છે. શેકટાની બાજુ ખાવા જેવી છે. એમાં વિટામિન 'એ' ખૂબ છે.

સૂરણ

સૂરણ જઠરામિને પ્રદીપ્ત કરનાર, રક્ષા, કથાય, સ્વરવાટ ઉત્પન્ન કરનાર, પેટમાં ગુડગુડાટ ઉત્પન્ન કરનાર, રુચિકૃત અને ખાસ કરીને હૃદયમાં ઉપયોગી છે. બરોળ, ગુલ્મનો નાશ કરનાર છે. કંદ-શાકમાં સૂરણનું શાક શ્રેષ્ઠ છે. દાદરવાળા, ડોઢવાળા અને રક્તપિત્તવાળા માટે સૂરણ હિતકર નથી. એક ઝેરી સૂરણ થાય છે જેનું શાક આંબલીના પાનમાં બાફીને પછી તેને ઘીમાં તળીને ખવાય છે. શિયાળામાં ઘણાં સ્ત્રીપુરુષો આ પ્રમાણે સૂરણ ખાય છે અને તે પૌષ્ટિક અને અર્શદા મનાય છે. દરસવાળાએ જો સૂરણથી કાયદો હિંમતો હોય તો એકાદ મહિના સુધી બીજું કંઈ જ અન્ન ન ખાતાં કેવળ ઝેરી સૂરણનું શાક

ખાવું અને છાશ પીવી. જડમૂળથી હરસ મટાડનારે આ પ્રયોગ કરી જોવા. રોગના શાકમાં વાડીઓનું સૂરણ વાપરવું જ્યારે હરસવાળા માટે જંગલી અરવતું સૂરણ સારું છે. દુકમાં, દવામાં વાપરવું હોય તો અરવતું સૂરણ વાપરવું જોઈએ.

માણુકંદ

બંગાળામાં આ શાક ખૂબ થાય છે અને બંગાળીઓ ખૂબ ખાય છે. માણુકંદ કોઈ પણ જાનના સોજના રોગમાં અત્યંત હિતકર શાક છે. ઉદર(જલંદર), સોજ, પાંડુરોગ, સંગ્રહણી વગેરે રોગોમાં માણુકંદ જેવું બીજું ઉપયોગી શાક એકેય નથી. મેજર ડૉ. બી. ડી. બ્રમ્સ કહે છે: "મેં માણુકંદનો ઉપયોગ કેવળ દવા તરીકે જ નથી કર્યો, પણ ખોરાક તરીકે પણ કરી જોયો છે. તે મૃદુ રસક અને મૂલક છે. હરસમાં તેમ જ જથ્થાની કબજિયાતમાં તે ઉપયોગી છે." રોગ-નિમુક્તાવસ્થામાં આ બહુ સુંદર ખાદ્ય પદાર્થ છે.

આ કંદને એક વાર સફાવી નાખ્યા પછી ઘણો લાંબો વખત સુધી તે રહી શકે છે. તેમાં સ્ટાર્ચનું પ્રમાણુ વિશેષ છે. બંગાળીઓ આ શાક છૂટથી ખાય છે. ગૂજરાતમાં આનો પ્રચાર કરે એવા ઉત્સાહી બાગવાનો જોઈએ છીએ. બંગાળીઓ આને 'માનકુચુ' કહે છે.

ગાજર

ચરક કહે છે કે ગાજર ગ્રાહી છે, તીક્ષ્ણ છે અને વાત તેમ જ કફના હરસમાં તે હિતકર છે. સોજમાં, દમમાં, હેડકીમાં, દૂઝતા કે સૂકા હરસમાં અને અતિસારમાં ગાજરનું શાક હિતકર છે. બરોળ વધી હોય તો ગાજર ખાવાની હકીમો સલાહ આપે છે. ગાજરમાં ખાંડનું પ્રમાણુ ઘણું સારું હોય છે. ગાજર ખૂબ જ પૌષ્ટિક છે. એનું શાક હિંદુઓ કર્તા પ્રસલાદમાં બહુ ખાય છે. ગાજર હમેશાં કુખળાં અને

તાજાં લેવાં. પાકાં ગાજર દુર્ગંદ છે. ગાજરમાં લોહનું પ્રમાણ ખૂબ છે, નરિયલ પણ ખૂબ છે. પરંતુ વિદ્વાનો માને છે કે ગાજર શરીરમાં બહુ દુર્ગંધ થઈ શકતાં નથી. ઝાડામાં જ મોટો ભાગ નીકળી જાય છે. લોહનું પ્રમાણ ઘણું સારું છે.

પંજાબમાં 'ગાજરકા ઉત્તવા' પ્રસિદ્ધ મિઠાઈ છે. આપણે અહીં પણ ગાજરનો વપરાશ વધે એ ઈષ્ટ હં. આથી જેમાંથી વિટામીન 'એ' બતાવી લે છે એ 'કેરોટીન' નામનો પદાર્થ ગાજરમાં ખૂબ છે. 'કેરોટીન' નામ 'કેરટ'—ગાજર—ઉપરથી પાડવામાં આવેલું છે.

હિંદુઓ દહીં પણ ગાજર ખાતા નથી એ એમની સંકુચિત અને વિદ્વત ધર્મભાવના સમયે છે.

ટોમેટાં

સર વોલ્ટર રેલેને આઈન્સ્ટાઈન જડણ અને યુરોપમાં આવ્યું પણ તેણે જ. શરીરસંવર્ધન માટે જોઈતાં કેટલાંક દ્રવ્યો—લોહ, ચૂનો અને ખીજ ખનિજ પદાર્થો—ટોમેટાંમાં સારા પ્રમાણમાં હોય છે. પહેલાં એમ મનાતું હતું કે ટોમેટાંમાં એક પ્રકારનો સ્વાદ લાગે છે તે ઓક્ઝેલિક એસિડને લીધે લાગે છે; પણ હવે એમ પૂરવાર થયું છે કે એ વાત સાચી નથી; ટોમેટાંમાં સાઈટ્રીક એસિડ હોય છે તેનો એ સ્વાદ છે.

ટોમેટાંમાં 'એ', 'બી' અને 'સી'—ત્રણેય વિટામિન્સ છે. ૧૪૦ કિમી ફાર્નાહાઈટ ગરમી લાગે ત્યાં સુધી ટોમેટાંના વિટામિન્સ ખૂબ જતા નથી એમ ડૉ. ગીવન્સ નામના એક સંશોધકે સિદ્ધ કર્યું છે.

પાકાં ટોમેટાં લાલચોળ—માંસ જેવાં લાગે છે એટલે ઘણા હિંદુઓ તે ખાતા નથી. પણ આ ભૂલ છે. આવું અગત્યનું શાક છૂટથી ખાતું જોઈએ. કોઈ પણ શાક સાથે તેની મેળવણી થઈ શકે એમ છે.

દોમેડાંમાં લોહ, ચૂનો અને બીજા ખનિજ પદાર્થો સારા પ્રમાણમાં છે એ જ એનું મહત્ત્વ સિદ્ધ કરે છે.

શકર્રીઆં

લગભગ ખટાટા જેવા જ ગુણો છે. શકર્રીઆંમાં સાકરનું પ્રમાણ ઘીકે છે.

તાંદલજો

તાંદલજની લાજ સારક છે અને તેથી કબજિયાતવાળા માટે સારી છે. ચરક કહે છે: “તાંદલજની લાજ રુક્ષ છે, મદ અને વિપને હણનાર છે, રક્તપિત્તવાળા દરદીઓ માટે એ ખાસ વખણાય છે—ઉપયોગી છે. તાંદલજો મધુર છે, પાકમાં પણ મધુર છે, ઠંડો છે.” કોઈ પણ જાતના ઝેર માટે તાંદલજની લાજ ઉત્તમ ધ્યાય છે. રક્ત-વિકાર માટે તાંદલિયાની લાજ સારી છે. આ લાજમાં લોહનું પ્રમાણ ઘણું હોય છે. પ્રજવનક દ્રવ્યો એમાં વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે. તાંદલિયાનાં મૂળ ઓખાના ધોવણ સાથે ઘસીને પીવાથી સ્ત્રીઓનું પ્રદર મટે છે.

મેથીની લાજ

મેથીની લાજ પૌષ્ટિક, વાતહર અને સારક છે. શિયાળામાં મેથીની લાજ તેના પૌષ્ટિક ગુણને લીધે લોકો ખાય છે પણ ખરા. સુવાવડી સ્ત્રીઓ, તાવવાળાઓ અને મંદાશિવાળાઓ માટે મેથીની લાજ સારી છે. મેથીની લાજ કૃમિનો નાશ કરનાર છે.

ડોડી

ચરક કહે છે કે સર્વ શાકમાં ડોડીનું સાક ઉત્તમ છે (જીમ્તીશાકં શાકાનામ્) ડોડીના વેલા બારે માસ જોવામાં આવે છે. એની ડોમળ

કુપળો અને પાન છોકરાંઓ દર્પથી ખાય છે. એનાં તાજાં, ફૂળાં પાનની લાજ થાય છે. એનાં કોમળ ફળોનું શાક અત્યંત સ્વાદિષ્ટ થાય છે. આ ફળ એમ ને એમ કાચાં પણ ખવાય છે. બહુ પાકાં પાન કે બહુ પાકટ ફળોનું શાક થતું નથી. સ્તાંધળાના દરદીઓ ડોડીનું શાક ખાય તો સારા થાય. બેત્રણ દેસો મેં આવી રીતે સારા થયેલા જોયા છે. તાંદલજની પેઠે ઝેરના ઉતાર નરી કે ડોડીનું શાક ખવાય છે. આંખના રોગીઓ માટે આ શાક ઉત્તમ છે. ક્ષયવાળા માટે આના જેવું બીજું ઉત્તમ શાક નથી. ડોડીનાં સંસ્કૃત નામો જીવન્તી (જીવાડનારી), શાક્રમેષા (ઉત્તમોત્તક શાક) છે. ડોડીનું શાક રસાયન છે, બલ દેનાર છે, રક્તપિત્ત અને ક્ષયને મટાડનાર છે, સ્વરને સારો કરનાર છે. શ્વાસ અને ખાંસીને મટાડનાર છે. ક્ષયની દવામાં જીવન્તીધૂતની બનાવટ પ્રસિદ્ધ છે.

પાશ્ચાત્યોને હજી આ ઉપયોગી શાકની જાણ થઈ નથી એટલે તેમનાં આહારવિષયક પુસ્તકોમાં આનો ઉલ્લેખ લાગ્યે જ હોય છે. આપણે લોકો આપણને વારસામાં મળેલા જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરી શકતા નથી. ખરી રીતે તો દોષેટાં કરતાં આ ઉપયોગી શાકની પ્રસિદ્ધિ વધુ થવી ઘટે છે. પણ જ્યાંસુધી આપણાં વિલાયતી ગરમાં દૂર થયાં નથી ત્યાં સુધી આ રિથિત જ રહેવાની !

ક્ષય, દમ, જ્વર, રક્તપિત્ત, સમ્રાટ્ણી વગેરે રોગીઓ માટે ડોડીનું શાક ઉત્તમ ખાદ્ય પદાર્થ છે.

ઉપરાંહાર—ઉપરોક્ત શાકો ગુજરાતમાં ઘણાં જાણીતાં છે. પણ આ ઉપરાંત અનેક શાકો છે અને વિવિધ પ્રતિ તેમ જ દેશોમાં તે ઓછાંવત્તાં ખવાય પણ છે. આપણા ગુજરાતનાં ગામડાંમાં પાડાવેલાની, ડીળોની, કુંવાડિયાની, નાડીની (કાલશાક, પાણીમાં આના વેલા થાય છે), ફાંગની, સરગવાના અતિ કોમળ પાનની, ચણાના પાનની,

મોરસની—લાજીઓ ખવાય છે. બંગાળમાં હિલમોચિકા (હેલ્થ શાક બંગલા) અને માણકુંદ તેમ જ બીજાં અનેક જાતનાં શાકો ખૂબ જ પ્રચલિત છે જેમાંનાં કેટલાંક તો સાચે જ આપણે ગૂજરાતીઓ બણાએ છીએ. નાશિક તરફ કસુંબાનાં પાનની લાજી, મહૂડાનાં લીલાં ફળની છાલ—શાક તરીકે વપરાય છે. કાઠિયાવાડ તરફ કરલીની લાજી પરિચિત છે. આબસિયાકુંદ તેમ જ નોળવેલની કેટલીક જાતોની વેલો ઉપર જાળકુંદ જેવી ગાંઠો થાય છે તેનું શાક તેમ જ મીઠા આબ્યાનું શાક ગૂજરાતમાં ખવાય છે. બંગાળી લોકો શાકના ભારે શોખીન હોય છે અને બંગાળામાં શાકો પશુ ખૂબ જ થાય છે.

તુવેર શિંગ, ચોળા, વાલની પાપડી, લાંગની પાપડી, કુવચની શિંગ, ગુવાર, વાલ, મગ વગેરેનાં વેદાં—ઈત્યાદિનાં શાક બહુ જ પ્રસિદ્ધ છે.

અગધિયો, સરગવો, કાંચનાર, ડોડી, શિમળો વગેરેનાં ફૂલનાં શાક થાય છે. ફૂલશાક સાધારણ રીતે મધુર અને રક્તપિત્તને મટાકનાર હોય છે.

અત્યારે પરદેશી ઘણી જાતનાં શાકો હિંદમાં યથા લાગ્યાં છે અને તે પશુ અપનાવી લેવા જેવાં છે. મુળધનાં બજારોમાં રનેક ગાર્ડ (Snake-saurd), કાઉ પી (Vigna Catnap) વગેરે વેચાય છે. આફ્રીનો મોગો (મેનીલોટ મુટિલિસીમાં) નાં મૂળિયાં, *Canna edulis* (Queensland arrow-root), નોળવેલની કેટલીક જાતોના કદો (Yams), *Alocasia* અને *Colocasia*ના કદો અને બીજી કેટલીક શિંગો જેવી કે Velvet beans, Yam beans, Soya beans, Winged beans—ઈત્યાદિ શાકો આપણી વાડીઓમાં દાખલ કરવા યોગ્ય છે.

આપણાં ધાન્યો

શુક્રધાન્ય

ઘઉં, જવ, જુવાર, બાજરી વગેરે શુક્રધાન્ય (Cereals) છે, જ્યારે તૂવેર, વાલ, વટાણા વગેરે શિખી ધાન્ય (legumes) છે. શુક્રધાન્ય એ એકદળ વનસ્પતિ (monocotyledonous plants) છે, જ્યારે શિખી ધાન્ય એ દ્વિદલ વનસ્પતિ (Dicotyledonous plants) છે. આહારના આ બે મુખ્ય વર્ગો છે અને સકલ ખાદ્યપદાર્થો આ બે શ્રેણીમાં જ અંતર્ગત થઈ જાય છે. કાંચર અથવા ચોખા એ પણ શુક્રધાન્યમાં જ આવી જાય છે.

શુક્રધાન્યમાં ઘઉં અને ચોખા એ બે સમસ્ત માનવજાત માટે જીવનોપયોગી ખાદ્ય પદાર્થો છે. પૃથ્વી પર વસતી તમામ પ્રજાઓમાંથી ૬૦ ભાગ જેટલા મનુષ્યોનો આહાર ઘઉં અને ચોખા છે. શારીરિક શક્તિ (energy) આ જ આહારવર્ગમાંથી આપણને મળે છે. સૂર્યનાં પ્રચંડ કિરણોને પોતાના અંતરમાં ઉતારી અણુએ અણુમાં અચિત્ત શક્તિ પ્રકટાવી આ શક્તિથી મનુષ્યજીવને આપ્તાવિત કરવાની ભીષણ તપશ્ચર્યા આ આહારવર્ગની વનસ્પતિઓ કરી રહી છે. સૂર્યનાં કિરણોમાંથી આ વનસ્પતિ પોતાનો આહાર પ્રત્યેક અંગમાં ' સ્ટોર ' કરે છે. આપણે આ જ સ્ટોર થયેલી શક્તિ ખાઈને શક્તિસંપન્ન થઈએ છીએ અને પ્રત્યેક ક્ષણે ખર્ચાતી શક્તિને આ શક્તિથી ભરપાઈ કરીએ છીએ. શુક્રધાન્ય એ જનસમાજનો મુખ્ય આહાર છે. આના સિવાય શક્તિસંચય સંભવતો જ નથી. માંસ અથવા પ્રાણીજ ખાદ્ય પદાર્થો કરતાં આ શુક્રધાન્યો ઉપયોગિતાની દૃષ્ટિએ અમૂલ્ય છે. " Cereals may be said to be an intestinal food,

as meal is a gastric food. " અર્થાત્ શકધાન્ય એ મુખ્યત્વે આંતરડાંનો ખોરાક છે. (કારણ કે શકધાન્યનું પાચન મોટે ભાગે આંતરડાંમાં જ થાય છે) જ્યારે માંસ એ હોજરીનો (હોજરીમાંથી સ્વતંત્ર જઠરરસ માંસને પકવવામાં આગળ પડતો ભાગ લગવે છે) ખોરાક છે. લાલાસાવ સાથે આ શકધાન્ય મિશ્ર થાય છે. સ્ટાર્ચમય આ શકધાન્યો લાલા (લાળ) સાથે સંસર્ગમાં આવવાથી ખાંડમાં પરિણત થાય છે. પરંતુ જઠરરસ આની ઉપર ઝાઝું કામ કરી શકતો નથી. આંતરડાંમાં જ આ જાતનો આહાર પચે છે. પાચક અવયવોને આનાથી ઓછામાં ઓછો પરિશ્રમ પડે છે. આ જ ખોરાક ખાઈને એશિયાની પ્રજા તનતોડ મહેનત કરી રહી છે અને અખૂટ સામર્થ્ય દાખવી રહી છે. ઇટાલીનો મુખ્ય આહાર મકાઈ છે, આયર્લેન્ડનો મુખ્ય આહાર ઓટ છે, હિંદુસ્તાનમાં ઘણાનો આહાર ભાત છે, થોડાનો ઘઉં છે—અર્થાત્ માનવજાતનો આ પરમ ખોરાક છે. આ આહારમાં આહારપયોગી તમામ તરવો છે, કાર્યસાધક શક્તિ છે. આથી જ ક્યુપિન્સનનાં નીચેનાં વાક્યો ધ્યાનપાત્ર છે:

"As a group cereals are extremely well absorbed, ranking in that respect next to, and in some cases even above, the animal foods, and this fact, combined with their compactness and richness in nutrients places them in the front rank of human foods." P. 220.

માંસનું નત્રિલ-પ્રોટીન ૯૬ ટકા જેટલું શરીરમાં અલિશોષિત થાય છે, જ્યારે શકધાન્યનું નત્રિલ ફક્ત ૮૦ ટકા જેટલું જ અલિશોષિત થાય છે. આથી લાલ એ થાય છે કે નત્રિલનો વિષાક અમ્લ સેવાથી જેટલું યુરિક એસિડ-મૂત્રામ્લ-માંસ ખાદ્યમાંથી ઉદ્ભવે છે તેટલું શકધાન્યમાંથી ઉદ્ભવતું નથી. યુરિક એસિડ અનેક દારુણ રોગો-

ને જન્મ આપનાર છે. વળી શકધાન્યમાં સ્નેહનું પ્રમાણ પણ અલ્પ છે. એટલે સ્નેહને પચાવવા માટે પાચક યંત્રને જે શ્રમ ઉઠાવવો પડે છે તે પણ શકધાન્યને પચાવવામાં પણ પડતો નથી. શકધાન્યમાં સૌથી ઉપયોગી ખનિજ ક્ષારો છે અને આપણા દેહને આવશ્યક એવા ૧/૫ ભાગ નોટલાં ખનિજ ક્ષારો આ શકધાન્યમાંથી જ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. મૂત્રપિંડોને આ ખોરાક સુરક્ષિત રાખે છે. આની પાચનક્રિયા પણ ધીરંથી ચાલે છે અને તે શક્તિ energy પણ ધીરે ધીરે આપે છે, એટલે શારીરિક કાર્ય કરનારાઓ માટે આ જાતનો આહાર જ ઉપયોગી છે.

પોષણની દૃષ્ટિએ અને ખર્ચની દૃષ્ટિએ પણ કોઈ પણ જાતના આહાર કરતાં આ જ આહાર ઉત્તમ ઠરે છે.

નત્રિલ (પ્રોટીન) સાથે કર્બોદિત પદાર્થો પૂરતા પ્રમાણમાં લેવામાં નથી આવતા તો નત્રિલ વધારે બળે છે, એટલે શરીરને વિશેષ પ્રમાણમાં નત્રિલ લેવું પડે છે. વિશેષ નત્રિલ લેવું પડે એટલે પાચનયંત્રને નત્રિલમાંથી ઊપજેલા મેલોને શરીરની બહાર કાઢવાને માટે વધુ કામ બજાવવું પડે છે. ઉપ્પ્રતા, શક્તિ અને ધસાયેલા અંગોનું રિપેરકામ— આ ત્રણ કર્બોદિતનાં મુખ્ય કામ છે અને શકધાન્ય એ મુખ્યત્વે કર્બોદિત પદાર્થો જ છે.

ત્યારે થોડામાં વધુ ગરમી આપનાર ફક્ત શકધાન્યો જ છે. ખોરાકોમાં આ ખોરાક સૌથી વધારે સસ્તો છે. નત્રિલ અને સ્નેહ બંનેને આના સિવાય ચાલતું નથી. સૈનિકો પાસેથી વિશેષ કામ લેવું હોય છે ત્યારે આ જ જાતના પદાર્થો તેમને આપવામાં આવે છે. (ચોક્કસ અને સાકર ઇલાદિ).

ચોખ્ખા, ઘઉં, બાજરી, બુવાર, મકામ, જવ એ મુખ્ય શકધાન્યો છે. આ દરેકના ગુણદોષ આપણે હવે જોઈશું.

ધઉં

“ દેહવૃદ્ધિ માટે ધઉંનું નવિલ અત્યંત કીમતી છે. દૂધ અને ઈડાંનાં નવિલ કરતાંય ધઉંનું નવિલ દેહવૃદ્ધિ માટે ચઢિયાતું છે. હજી સુધી દોઢ પથુ ધાન્ય એવું નથી શોધાયું જેવું નવિલ ધઉંના નવિલની સરખામણી કરી શકે. ”

गोधूम उक्तो मधुरो गुणश्च

बल्यः स्थिरः शुक्रवचिप्रदश्च ।

रिग्घोऽतिशीतोऽनिलपित्तहन्ता

गन्धान्मूलं जीवनकोऽल्परेचि ॥

—શોડલ

અર્થાત્ ધઉં મધુર છે, બલપ્રદ છે, પચવામાં સહેજ ભારે છે, ધાતુ એને સ્થિર કરનાર છે, વીર્ષ અને રુચિ બન્નેને વધારનાર છે, રિતગ્ધ છે, અતિ શીત છે, વાયુ અને પિત્તને હણનાર છે, ભાંગેલું હાડકું સાંધનાર છે, જીવનને માટે ખૂબ જ પથ્ય છે, સહેજ રેચક પણ છે.—શોડલ

ધઉં એ અનાજનો રાજા છે. જેની સ્થિતિ હોય તેને તો બાજરી, મકાઈ, જુવાર કરતાં હું તો ધઉં ખાવાની જ સલાહ આપું. બાજરી-માં, જુવારમાં અને મકાઈમાં શરીર નિભાવવા જેટલાં તરવેા ઓછા-વત્તા પ્રમાણમાં જરૂર છે જ, પરંતુ જીવનોપયોગી જિંચી કક્ષાનાં તરવેા સારા પ્રમાણમાં, જેટલાં ધઉંમાં છે તેટલાં બીજા ધાન્યમાં નથી એ નિર્વિવાદ વાત છે. અલગત, ધઉંમાં સ્નેહનું પ્રમાણ નહિ જેવું અથવા અત્યલ્પ છે. વળી કેલ્શિયમ પણ ધઉંમાં બહુ નથી. આમ છતાં ધઉંમાં જે જિંચી જાતનું નવિલ છે તે જીવનવિકાસ માટે અમૂલ્ય છે અને એને લીધે જ ધઉંની પ્રતિષ્ઠા છે.

ઘઉંના દાણાના વિવિધ ભાગોનું રાસાયણિક પૃથક્કરણ :

થૂલું (આન)	અંદરનો મગજ (એન્ડોસ્પર્મ)	ખીજાંકુર (જર્મ)	આખો દાણો ૧૦૦ ટકા.	
પાણી	૧૨.૫	૧૪.૦	૧૨.૫	૧૪.૫
નત્રિલ	૧૬.૪	૧૦.૫	૩૫.૭	૧૧.૦
રતેહ	૩.૫	૦.૮	૧૩.૧	૧.૨
કર્બોહિદ્રેટ	૪૩.૬	૭૪.૩	૩૧.૨	૬૯.૦
કાષ્ટક	૧૮.૦	૦.૭	૧.૮	૨.૬
ખનિજ ક્ષારો	૬.૦	૦.૭	૫.૭	૧.૭*

ઘઉં ધર આગળ ધંટાથી દળેલો હોય તો જ આટલા તરવો તેમાં સચવાઈ રહે. બજારમાં જે મેંદાનો લોટ વેચાય છે તેમાંથી થૂલું અને ખીજાંકુર દૂર કરવામાં આવ્યા હોય છે. આથી મેંદા એ તો ડ્રેવળ સ્ટાર્ચ જ છે, એમાં નથી વિટામીન, નથી ખનિજ ક્ષારો કે નથી દાર્ઘ જીવનોપયોગી તત્વ. આ છતાંય જે શોભા ખાતર મેંદા વાપરે છે તેને શું કહેવું ?

મેંદા બહુ મોટી મિલોમાં બને છે પરંતુ સાધારણ ફ્લોર મિલોમાં નાંખી ઘઉંનાં દેટલાંક તરવો તો નાશ જ પામે છે. ઘઉંનાં તરવો અખાધિત રાખ્યાં હોય તો લોટ ધર આગળ જ દળાવવો જોઈએ. આ લોટનો સ્વાદ અને ધંટી (ફ્લોર મિલ)ના લોટનો સ્વાદ-બુદ્ધિમાં ખૂબ જ તફાવત હોય છે.

ખીજાંકુરમાં નત્રિલનું પ્રમાણ ખૂબ છે, એમાં વિટામિન 'બી' અને 'એ'નું પ્રમાણ ખૂબ છે. આ ખીજાંકુરમાં તેલ છે જેમાં વિટામિન

*કુટ એન્ડ પ્રિન્સિપલ ઓફ ડાયેટેટિક્સ, હચિન્સન અને મોટીસન દ્વારા આપવામાં આવી ૫ ૨૨૧.

‘ ધ ’ છે—જે પ્રત્યેક પાદક વિટામિન તરીકે ઓળખાય છે અથવા ઉત્પાદક શક્તિ વધારનાર છે, વધ્યવનિવારણ કરે છે. ઘઉંના થૂલામાં ખનિજ ક્ષારો પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોય છે. માટે થૂલું કદી નાખી દેવું જોઈએ નહિ. આ થૂલાને ફરીથી દળાવી લઈ ચાળણીથી ચાળી લઈ ને લોટમાં નાખી દેવું જોઈએ. કળગિયાત દૂર કરવા માટે આ થૂલું અતિ કિંમતી પદાર્થ છે. બહુ બહુ થૂલું શરીરમાં પચતું નથી અને તે આડા વાટે બહાર નીકળી જાય છે. જે લોકો ફ્લોર મિલનો લોટ ખાતા હોય તેવાઓએ, તો આવું થૂલું ખાસ એમાં ઉમેરવું.

ઘઉં ઘઉંમાં ઘણા તફાવત નગર પડે છે. યુરોપમાં હંગેરીના ઘઉં સૌથી ઉત્કૃષ્ટ ગણાય છે. આપણે અહીં માળવાના ઘઉં શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. ભરૂચ જિલ્લામાં હાંસોટના ઘઉં વખણાય છે. તેમાંય વળી ખાસ એકાદ ગામના ઘઉં વધુ વખણાય છે. ગૂજરાતના ઘઉં કરતાં પંજાબના ઘઉં ખૂબ જ પૌષ્ટિક મનાય છે. સારીનરસી જમીન, ઓછોવતો વરસાદ, સારીનરસી ખેડ અને બી આ બધાને લીધે ઘઉંના નમૂનાઓમાં ખૂબ ફેર જોવામાં આવે છે. ખૂબ વરસાદને લીધે મૂળ પાસેના ક્ષારો—નાઈટ્રેટ્સ—ધોવાઈ જાય છે અને તેથી જે ઘઉં પર ખૂબ વરસાદ પડ્યો હોય તેમાં કસ જણાતો નથી. થોડું થોડું પાણી વારંવાર મળવાથી ઘઉં ઘણા સારા થાય છે. સવારમાં આકળ ખૂબ પડતું હોય તો ઘઉં સારા થાય છે.

જે ખેતરમાં ખાતર નાખેલું ન હોય તે ખેતરના ઘઉંમાં નહિ જેવા ખનિજ ક્ષારો જણાય છે. ગાયલેસનું છાણનું ખાતર રાસાયણિક ખાતર કરતાંય શ્રેષ્ઠ પૂરવાર થયું છે. રાસાયણિક ખાતર પૂરેલા ખેતરના ઘઉંમાં વિટામિનનું પ્રમાણ ઘણું સારું માલમ પડેલું છે. ખનિજ ક્ષારો પણ સારા પ્રમાણમાં જણાયા છે. જરા પણ ખાતર નાખેલું ન હોય એવા ખેતરના ઘઉંમાં ખનિજ ક્ષારો, ફોસ્ફરસ, કેલ્શિયમ,

પચનીયતાની દૃષ્ટિએ—ઉપયોગી છે. પરંતુ આ રોટીમાં મેંદાનો લોટ વપરાય છે તે ન વપરાવો જોઈએ. મેંદાની નહિ પણ રવાની અને સાદા લોટની બન્ને પાંચરોટી બનાવવામાં આવે તો જ તે ઉપયોગી છે. એકલા લોટની પાંચરોટી બને તો છે જ, પરંતુ તે સ્વાદમાં, કુમાશમાં અને પચનીયતામાં ઠીક નથી બැણાતી. આખા ઘઉંના લોટની બ્રેડ પચવામાં ભારે છે, ચાવવામાં કઠિન છે, સ્વાદમાં જિતરતી છે અને પાચનને અંતે મલ દ્વારા અણુપચ્યો મોટો ભાગ આડામાં નીકળી જાય છે. ખોરાક પોષણની દૃષ્ટિએ ઉત્તમ હોવો જોઈએ, પરંતુ સાથે સાથે તેની બનાવટ, રૂપરંગ તરફ પણ ધ્યાન દેવાની ખૂબ જ જરૂર છે. જે ખોરાકને મોંમાં મૂકતાં પાણી ન છૂટે તે ખોરાક પછી તે ચાહે તેટલો સત્ત્વવાન ઠાં ન હોય તોયે તે નકામો છે. પાકશાસ્ત્ર એ ઉત્કૃષ્ટ કલા છે એ યાદ રાખવું ઘટે છે. હચિન્સન તો કહે છે કે મેંદાનાં પાંચ (White Bread) કરતાં લોટના પાંચ—(Bran Bread) લગારેય ચઢિયાતાં નથી. (પૃ. ૨૪૬)

આથી ડૉ. ચંદ્ર કહે છે કે “Bread making today, in all modern countries, has become a special technique almost an exact science.” અર્થાત્ તમામ સુધરેલા દેશોમાં આજ બ્રેડની બનાવટ એ એક તોંખું શાસ્ત્ર થઈ પડ્યું છે. આ જ વિદ્વાન બ્રેડ વિશે કહે છે કે “The general idea, that bread is good for all people is a pathetic misconception. Yes, it is good for a muscular labourer who needs its carbohydrates for its energy, but rice is much better. In normal good health, in moderate quantity, it cannot do any harm to anyone. But those, who have any gastric afflictions, dyspepsia, hyperacidity, dilatation of the stomach, intestinal troubles

and diabetes should avoid bread. Even in normal health one should try to avoid bread that is entirely fresh. The gluten and starch are yet soft and adhesive and consequently it is not porous and does not absorb moisture; and when it is masticated, it becomes a leathery putty-like mass into which saliva cannot enter....." (Food and Health, by Chandra Chakraborty Page 72)

“ પાંવરોટી બધા માટે ઘણી સારી છે, એવી જે સાધારણ માન્યતા છે એ કરુણાગ્નક મિથ્યા વિધાન છે. હા, પાંવરોટી એ ખૂબ શારીરિક શ્રમ ઉઠાવનારા માટે સારી ચીજ છે, કારણ કે એમને તો એના કર્બોદ્રિતમાંથી ક્રિયાશક્તિ (energy) મેળવવી છે. પરંતુ બેડાકુઓ માટે એ એટલી બધી ઉપયોગી ચીજ નથી. હા, સ્વાસ્થ્ય સારું હોય તો પાંવરોટી કોઈને કશું જ તુકસાન કરતી નથી. પરંતુ જેમને પેટની ફરિયાદો, અજીર્ણ, આમાતિસાર, અગ્નિપિત્ત, આમાશયપ્રદાહ, આંતરડાના રોગો અને મધુમેહ જેવા રોગો હોય છે તેવાઓએ બ્રેડ ન ખાવી જોઈએ. સ્વસ્થ સ્થિતિમાં પણ તરતની તાજ બ્રેડ તો ન જ ખાવી જોઈએ; કારણ કે ગ્લુટેન અને સ્ટાર્ચ બન્ને હજી તદ્દન મૃદુ અને પરસ્પર સંલગ્ન હોય છે, જેથી તે ભેજ ખેંચી શકતા નથી. આથી આવી તાજ બ્રેડ ચાવવામાં ચામડા જેવી કઠિન અને નિઃસ્વાદ લાગે છે. આવી બ્રેડમાં લાલાસાવ મળી શકે નહિ અને પાચનક્રિયા સારી ચાલી શકે નહિ. ” પાંવ તુરતનાં—તાઝાં—ન ખાવાં જોઈએ.

પાંવરોટી કે ફલકા-દરેક ક્રિયા પાછળ એક સામાન્ય નિયમ એ છે, કે બાંધેલા લોટમાં કાર્બોનિક એસિડ ગેસ ઉત્પન્ન કરવો. આ ગેસને લીધે તે ફૂલે છે. ફૂલે છે ત્યારે એ ફુલાવાવાળા ભાગમાં આ જ

ગેસ હોય છે. આને લીધે સ્ટાર્ચ સુપાન્ન બને છે, નિત્રોજીનિક પદ્ધતિ સુપાન્ન બને છે. આપણા ગુજરાતીઓના નાજુક ફલકા રાંધણકલાનો ઉત્તમ નમૂનો છે. આથી જ આપણા ગુજરાતના રસિક વૈદ્ય કવિશ્રી કૃપાશ્રમ શર્મા કહે છે કે :—

‘ ગન્ધવિદ્વલભવા પૂનપ્લુતા પૂર્ણચન્દ્રપરિવેશવર્તુલા ।

તુષ્ટિપુષ્ટિવલર્ચયર્થિની ફુલ્લિદા મધુમિદે નિવેશતામ્ ॥

(મિદ્ધમેવજમગિમાલા પૃ. ૩૨)

પૂર્ણચન્દ્રતા જેવો ઘઉંના લોટનો ફલકો ધીમાં બોળાને ખાવાથી તુષ્ટિ, પુષ્ટિ, બળ અને વીર્ય વધે છે.

કેટલીક ચપાટી કે ભાખરી અતિશય જાડી હોવાથી અંદરથી કાચી રહે છે અને ચાવનાં મોંમાં લોચા વળે છે. આમાં લાળ બરાબર મિશ્ર થઈ શકતી નથી. પરિણામે બહુ જાડી અને બરછટ ચપાટીઓ ખાવી ન જોઈએ. ફાંડી રોટલી કે ભાખરી જે તાણી તૂટે નહિ એવી હોય તો પચવામાં ભારે પડે છે.

ઘઉંની ધાણી થાય છે જે ગુજરાતમાં હાંસાટ તરફ ખવાય છે. આ ઉત્તમ ખાદ્ય પદાર્થ છે. ધાણી ફોડવાથી ઘઉંના સ્ટાર્ચકણો ફાટી જાય છે, જેથી પચવામાં આ ધાણી સારી પડે છે. સહેજ મીઠું લગાડવામાં આવે છે એટલે સ્વાદ પણ સરસ હોય છે. માંદા માણસો માટે આવી ધાણી સુપાન્ન અને રુચિકર બને છે. આ ધાણીનો પ્રચાર વ્યાપક થાય એમ હું ઇચ્છું છું.

મકાઈ

મકાઈ એ અમેરિકાની મૂળ વતની છે. કોલંબસે ૧૪૯૨માં સીયામાં આ ધાન્ય જોયું હતું અને અમેરિકાથી કોલંબસે જ આ ધાન્ય યુરોપમાં લાવ્યો હતો.

ડીમક ફાર્માકોપિઆ ઈન્ડીકામાં લખે છે કે મકાઈ એ નામ જાણે કે તે મકાઈ આપ્યું હોય એમ સૂચવે છે અને યુરોપમાં આ 'ટર્કીશ કોર્ન' તરીકે જાણખાય છે.

મકાઈ અમેરિકામાં ખૂબ ખવાય છે. મેક્સિકો અને નાતાલમાં તે મકાઈ "Staff of life"—જીવનઆધાર મનાય છે. ૧૮૪૮ના બટાટાના દુષ્કાળ વખતે આયર્લેન્ડમાં દાખલ થઈ હતી.

મકાઈ ગુજરાતમાં દાહોદ તરફ ખવાય છે. લીલી મકાઈ શેફાને ખાવામાં અતિ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. કુમળા મકાઈના દોડામાં સાકર હોય છે, જે મકાઈ મોટી થયે સ્ટાર્ચમાં રૂપાંતરિત થઈ જાય છે.

ગરીબ માણસો મારે મકાઈ ઉત્તમ ખોરાક છે. કોઈ પણ ધાન્ય (ઘોરના અપવાદ સિવાય) કરતાં મકાઈમાં સ્નેહુત્તમ પ્રમાણ વધુ છે એટલે જે તેલ ધી ખાઈ શકતા નથી એમને મારે મકાઈ સરસ ખોરાક છે. ઘઉંનાં તમામ તત્ત્વો મકાઈમાં છે. ફક્ત ખનિજ ક્ષારો જેટલા ઘઉંમાં છે તેટલા મકાઈમાં નથી. મકાઈનું નત્રિલ ઘઉંના નત્રિલ જેટલું કિંમતી ગણાતું નથી.

મકાઈની પીળી, સફેદ, લાલ—આવી ત્રણ જાતો થાય છે. આ ત્રણમાં પીળી જાતની મકાઈ ઉત્તમ ગણાય છે. આનું કારણ એ છે કે પીળા રંગવાળા છોડના ભાગમાં વિટામીન 'એ' વધુ હોય છે. પરંતુ ઉમર્યાં ઉમર્યાં આ માન્યતાને ઝાઝું વજૂદ આપવામાં આવતું નથી.

પ્રથમ આ માન્યતા ખૂબ જ પ્રચલિત હતી કે વનસ્પતિના પીળા રંગ-વાળા ભાગમાં વિટામીન 'એ' વધુ પ્રમાણમાં હોય છે.

ઘઉંની માફક મકાઈમાં વિટામીન 'બી' હોય છે. ઘઉંના જેવાં અને જેટલાં પોષક તરવેા મકાઈમાં નથી તેમ છતાં મકાઈ કેંકડી દેવા જેવી તો નથી જ.

	નત્રિલ	કર્બોહિડ્રેટ	રેનેડ	શર્કરા
પીળા મકાઈ	૧૦.૧૧	૬૭.૪૪	૪.૨૩	૨.૭૦
ધાળા મકાઈ	૯.૫૪	૬૪.૩૬	૪.૮૫	૨.૬૮
મકાઈનો લોટ	૧૪.૦	૭૦.૬૮	૪.૮૮	

અર્થાત્ મકાઈમાં નત્રિલ છે, કર્બોહિડ્રેટ છે, રેનેડ છે, શર્કરા છે અને વિટામિન 'બી' પણ છે. આમાં પોટાશિયમ્, સોડિયમ્, કેલ્શિયમ્, મેગ્નેશિયા, લોહ, ફોસ્ફરસ, સલ્ફર વગેરે અનેક ઉપયોગી કારો છે.

ઘઉંના જેવું જીરૂન નત્રિલ મકાઈમાં નથી, એટલે મકાઈની રોટલી કે ભાખરી કે બિરિકટ બની શકતાં નથી. મકાઈનું નત્રિલ ઘઉંના નત્રિલ કરતાં ઘણું જ ઊંચું (Low Biological value) માલમ પડ્યું છે, માટે જેની સ્થિતિ હોય તેને તો મકાઈ કરતાં ઘઉં જ પસંદ કરવા હિતાવહ છે.

'Sturtevant's Notes on Edible Plants' નામના પુસ્તકમાં મકાઈનો સર્વિસ્તર ઇતિહાસ આપવામાં આવ્યો છે. (૫. ૬૦૮થી ૬૧૯) ધાસના વર્ગની આ વનસ્પતિ છે.

મકાયસ્તુ મહાકાયો કટિજઃ કાંડજઃ સ્મૃતઃ
શિસાલુઃ સુપુટાંતસ્યઃ યાવનાલમમો ગુઘૈઃ ॥

મહાકાયઃ તૃપ્તિરરઃ વાતલઃ કફપિત્તહ્નઃ ।

વિષ્ટંમજ્જનકો રુક્ષઃ કોમલો રુચિવુષ્ટિશ્ચ ॥

(કતોભટ્ટ નિષંદુમાંષી)

મકાઈમાં જુગાર (ગાવનાલ) જેવા જ ગુણો છે. મકાઈ તૃપ્તિ કરનાર છે, વાયડી છે, કફ અને પિત્તને હરનાર છે, પેશમાં ગડગડાટ કરનાર છે, રુક્ષ છે. કુમળી મકાઈ રુચિ અને વુષ્ટિ કરનાર છે.

બાજરી

ગુજરાતના ઘણા ભાગમાં બાજરી મુખ્ય ખેતપેદાશ છે. ડો. ચંદ્ર કાંદે છે, કે પોષક નુકો વેતનાં તો ઘણાં અને ચોખ્ખા કરતાં બાજરી ઉત્તમ ખેતપેદાશ છે. બેલેન્ડ બાજરીની ઘટના નીચે મુજબ આપે છે :

પાણી ૧૦.૧૩ ટકા, નિત્રોજન ૮.૬૫ ૧૫ ટકા, રેત ૨૨.૫૫ ૪ ટકા, શર્કરા અને સ્ટાર્ચ ૫૬.૬૬, રાખ ૧.૪૬ મુદી કાપક (સેલ્યુલોઝ) ૩.૧૦, કોર્નીંગ (Koenig) નામનો વિદ્વાન કાકકનું પ્રમાણ ૧૨૫ ૧૮ ટકા જેટલું દર્શાવે છે.

બાજરીના ' વિટામિન ' માટે વિદ્વાનોમાં હજી મતભેદ છે. મેક ડાલમ, સાયમોન્ડઝ અને મીટ્રઝ (૧૯૧૭) માને છે કે બાજરીમાં ' એ ' અને ' બી ' બંને જાતનાં વિટામિન છે અને વિટામિન ' એ ' વધુ પ્રમાણમાં (high content) છે, એમ તેઓ માને છે.

લેફ્ટે. કર્નલ રોબર્ટ મેક ડેરીસન નીચે પ્રમાણે લખે છે : “ જે ખેતરને ઘણાં વર્ષોથી ખાતર મળેલું નથી હોતું, પણ દર વર્ષે જેમાં બાજરી વાવવામાં આવે છે એ બાજરીમાં પોષક તત્વોનો એટલો બધો અભાવ હોય છે કે ખાનારને તે નુકસાન કરે છે; કારણ કે એ બાજરીના દાણામાં ઝેરી તત્વ હોવાનો સંભવ છે.^૧ જ્યારે છાણનું ખાતર જે ખેતરને સારી રીતે મળેલું હોય છે તે ખેતરની બાજરીનાં

૧ “ It has been found in regard to Millet—a common food grain in South India—that soil, on which it is repeatedly grown, but which has received no manure for many years, yields a grain the nutritive value of which is so low that it may actually be harmful to the users of it, suggesting the acquirement by the grain of toxic qualities. ”

પોષક તત્ત્વો તેમ જ વિટામિન ઘણા સારા પ્રમાણમાં હોય છે. રાસાયણિક ખાતરવાળા ખેતરની બાજરીમાં જાણના ખાતરના ખેતરની બાજરી જેવાં પોષણકારક તત્ત્વો નથી હોતાં—” કબૂતરો ઉપરના પ્રયોગોથી એ નક્કી થયું છે કે જાણના ખાતરવાળા ખેતરની બાજરી ઉત્કૃષ્ટ, રાસાયણિક ખાતરના ખેતરની બાજરી મધ્યમ અને તદ્દન ખાતર વિનાના ખેતરની બાજરી અધમ (બહેકે નુકસાનકારક) હોય છે. જાણના ખાતરવાળા બાજરીમાં રાસાયણિક ખાતરની બાજરી કરતાં વિટામિન ‘બી’નું પ્રમાણ સારું હતું. ખનિજ ક્ષારોનું પ્રમાણ પણ સારા ખાતર ઉપર જ નિર્ભર હોય છે.

સાધારણ રીતે લોકોમાં એવી માન્યતા છે કે ઘઉં કરતાં બાજરી પચવામાં ઘણી હલકી છે. પણ ડૉ. ચંદ્ર ચક્રવર્તી તેમના “કુઝ એન્ડ હેલ્થ” નામના પુસ્તકમાં લખે છે કે “બાજરીમાં રહેલા વધુ પડતા કાષ્ટક અંશ (સેલ્યુલોઝ)ને લઈને ઘઉં પણ ધાન્ય કરતાં બાજરી પચવામાં સૌથી ભારે (Hardest to digest) છે અને બાજરીનું એલ્બ્યુમિનનો પત ટકા જેટલો ભાગ તો શરીરમાં પચ્યા વિના જ બહાર ચાલ્યો જાય છે. જે માણસની જઠરાશિ ખૂબ જ તીવ્ર હોય તે માણસે જ લાંબા વખત સુધી બાજરી ખાવી. (પા. ૭૫)” મને આ વાત બરાબર નથી લાગતી. કેનીંગે જે કાષ્ટકનું પ્રમાણ આપ્યું છે તે ખોટું જણાય છે. હચિન્સનના કાષ્ટકમાં કાષ્ટકનું પ્રમાણ જૂજ છે. લાખો લોકો બાજરીના રોટલા ખાય છે અને ઘણી સહેલાઈથી તે પચી પણ જાય છે, એટલે કાષ્ટકનું અતિશય પ્રમાણ જે દાખવે છે તે ભૂલ છે.

બાજરીમાં ઘઉં કરતાં રોટલનું પ્રમાણ વધારે છે એટલે બાજરીના રોટલામાં, રોટલા બનાવતી વખતે, મોણ નાખવામાં નથી આવતું. આથી ગરીબ લોકો માટે બાજરી સારો ખોરાક છે.

ખાજરીની ઘૂધરી ગોળ સાથે ખાવાથી શક્તિ આવે છે—અળ વધે છે. ખાજરીનો લીસો ખોંક પણ ખવાય છે; ધાણી પણ ફાંકાય છે.

વર્જરી નાલિકા નાલી નીલસસ્યં ચ સાજકઃ ।

અપ્રધાન્યં વર્જરીઋ તથા નીલકળાસ્મૃતાઃ ॥

સાજકો વાતલો હ્રયો વલ્યઃ વાતિદ્રો મતઃ ।

અમિદીપ્તિઋધ્વોષ્ણઃ રક્ષઃ પિત્તપ્રકોપનઃ ॥

છીકામદો દુર્જરથ પુંસ્ત્વપુષ્ટિહરો મતઃ ॥

(નિધંટરત્નાકર.)

ખાજરીનાં સંસ્કૃત નામો ખજરી, નાલિકા, નાલી, નીલસસ્ય, સાજક, અપ્રધાન્ય, ખર્જરિકા, નીલકળા—વગેરે છે.

ખાજરી વાયુ કરનાર છે, હૃદય છે, બલપ્રદ છે, શરીરને કાંતિ આપનાર છે, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર છે, ઉષ્ણ છે, રુક્ષ છે અને ગરમ હોઈ પિત્તને ક્રોધાવનાર છે. ખાજરી કફવાતને હણનારી છે.

ખાજરી ગરમ મનાય છે. પુસ્ત્વ (પુરુષાતન) આપનાર છે અને કામોદ્દીપક છે. કાઠિયાવાડ તરફ ખાજરી જ મોટે ભાગે ખવાય છે. મહેનતુ માણસો માટે ખાજરી અને અડદની દાળનો ખેરાક બધી રીતે યોગ્ય છે. ખાજરી અને ઘઉં વારાફરતી ખાવામાં લેવા ઠીક છે. ખાજરીમાં રહેલું પ્રમાણુ વિશેષ હોવાથી, ગરીબ લોકો રહેલ ખાઈ શકે તેવી તેમની આર્થિક સ્થિતિ હોતી નથી એટલે તેમને માટે સુંદર ખાદ્ય પદાર્થ છે. ખાજરીનું રાસાયણિક પૃથક્કરણ નીચે આપવામાં આવે છે :—

ખાજરીનું રાસાયણિક પૃથક્કરણ

જલ	૧૨.૨ ટકા	કર્બોહિદ્ર	૭૦.૬ ટકા
નત્રિલ	૮.૨ „	કાષ્ટક	૩.૧ „
રેનેલ	૪.૨ „	ખનિજ દારો	૧.૭ „

(હચિન્સન પ્રમાણે)

જુવાર

મદ્રાસના ખેતીવાડી ખાતા તરફથી પ્રસિદ્ધ થયેલા એક પુસ્તકમાં જુવારનો વાપર નીચે મુજબ દર્શાવવામાં આવ્યો છે અને તે સારો છે. અત્યારે જ્યાં ને ત્યાં આપણે મોટું શબ્દ સાંભળીએ છીએ—‘કાડલિવર ઓઈલ વીથ મોટ એક્સ્ટ્રેક્ટ’ એ અતિ જાણીતું છે. મોટ એ અંગ્રેજી શબ્દ છે. મોટ એટલે ફણુગા ફુટાડેલા ધાન્યનો લોટ. અને જુવારના લોટ કરતાં આ લોટ (મોટેડ જુવાર) ખાવામાં ઘણો જ સારો છે એ નિઃસંદેહ છે. મોટેડ જુવાર બનાવવાની રીત :—

“ સારી જુવારને ૨૪ કલાક સુધી પાણીમાં ભીંજવી રાખવી, દર ૭ કલાકે પાણી બદલતા રહેવું. પછી આ જુવારને એક ભીના કપડાની પોટલીમાં બાંધી ઉપર ભાર મૂકી દબાવવી. ફણુગા ફૂટે એટલે પોટલી છોડીને તે ફણુગા ફૂટેલી જુવારને એક સાદડી કે કપડા ઉપર એકસરખી મૂકવવી. અમુક અંતરે સહેજસાજ પાણીનો છંટકાવ તે ઉપર કરવો. ન્યારે ગાા ઇંચ જેટલા લાંબા ફણુગા ફૂટી ગયા હોય ત્યારે ફરીથી તેને છાયામાં ૭ કલાક સુકવવી અને પછી સૂર્યના તાપમાં સૂકવવા મૂકવી. બરાબર સૂકાઈ ગયા બાદ આ જુવારને સહેજ પાણીનો ઢાથ આપી ખાંડી નાખવી. આથી જુવારનાં બધાં છોડાં અને ફણુગા સહેલાઈથી જખડી જશે. (ફણુગા સ્વાદમાં કડવા લાગે છે એટલે દૂર કરવા કહ્યું છે). આવી રીતે છોડાં અને ફણુગા બન્ને દૂર કર્યા પછી જુવારને તથા ઉપર ધીમા તાપે રતાશ પકડે ત્યાં સુધી શેકવી. આથી ઝડપભેર ચાલતી મોટની ક્રિયા અટકી જશે. આ પ્રમાણે તૈયાર થયેલી જુવાર ‘ મોટેડ જુવાર ’ કહેવામાં આવે છે. આનો લોટ ૧ થી ૬ના પ્રમાણમાં ખીજા લોટ સાથે બેળવીને પછી રોટલી કે કાંજ વગેરે બનાવી લેવાં એ હિતાવહ છે. ”

“ જવ તૂરા છે, મધુર છે, શીત છે, વિષાકમાં તીખા છે, કફને તથા પિત્તને હરનારા છે, વાયુ ઉપર સર્વદા તલના જેવા જ પચ્ય છે, મૂત્રને અદ્ય કરનાર છે, વાયુ તથા વિદ્યાને વધારનાર છે, વયઃસ્થાપનકૃત છે, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર છે, છુદ્ધિ (મેધા) વધારનાર છે, શ્વરને સારો કરનાર છે, વયુને સારો કરનાર છે, સ્નિગ્ધ છે, જડા માણસના મેદને ઓછો કરનાર છે. મેદથી આવરણ પામેલા વાયુને તથા તૃપાને હરનાર છે, અનિરુદ્ધ, લોહી તથા પિત્તને સાફ કરનાર છે. ” — મુશ્નુત

જવ તેની સુખામ્યનાને લીધે મશહૂર છે. જવમાં ખનિજ પદાર્થોનું પ્રમાણુ વિશેષ છે—ખાસ કરીને ફોસ્ફરસ અને મેંગનેસિયાનું. ફોસ્ફરસનું પ્રમાણુ એટલું તો માટું છે કે ભાગ્યે જ કોઈ અનાજમાં એટલું હોય. એના ફોસ્ફરસ પ્રમાણુમાં કેવળ નાની મચ્છીઓ, છડાંની પીળા દાળ અને પનીર (cheese) જ તેનાથી વધે છે અને મેંગનેસિયાના પ્રમાણુમાં એક ફક્ત ગાજર (carrots) જ તેની સરખામણી કરી શકે છે. જવમાં ૧૫-૬ ટકા પાણી, ૧૧-૭૫ ટકા નત્રિલ, ૭૦-૯ ટકા કર્બોહિદ્રેટ, ૦-૧૧ ટકા રેશા અને ૦-૪૭ ટકા રાખ છે. ઘઉંમાં જેમ અગત્યનું નત્રિલ ‘ જીયાડીન ’ છે તેમ જવમાં ‘ હોર્ડેઇન ’ (Hordein) છે. જવને ખાંડી તેનાં છોડાં કાઢી નાખીને તેની રોટલી, પૂરી વગેરે બનાવી શકાય છે. છોડાં સાથે ખાવાથી તે પચતા નથી અને તેનું ૫૬ ટકા જેટલું આબ્દ્યુમિન પચ્યા સિવાય શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે. જવનું પાણી તાવમાં પીવા માટે અપાય છે. જવનું પાણી પીવાથી તાવની બળતરા કમી થાય છે, તરસ ઓછી લાગે છે અને ખોરાકની ગરજ સારે છે. આ જવના પાણીને બચ્ચાને પીવાના દુધમાં થણ નાખવામાં આવે છે. કારણ કે એથી દૂધના કેસીન ગ્રેન્યુલસ (કણ) બહુ સુક્ષ્મ થાય છે અને દૂધ જલદી પચી જાય છે. કીનીંગ (Koenig) ના

મતાનુસાર જલમાં નીચે પ્રમાણે ખનિજ તત્ત્વો છે :- પોટાશ ૨૧, સોડિયમ ૨.૩૯, લાઈમ ૨.૬૪, મેગ્નેસિયા ૮.૮૩; લોહ ૧.૧૯, ફોસ્ફરીક એસીડ ૩૩.૧૦, સિલિસિક એસીડ ૨૬, સલ્ફ્યુરિક એસીડ ૧.૮૦ અને ક્લોરીન ૧.૦૨ ટકા જેટલું છે. જલ રેચક છે અને મૂત્રને રોકનાર છે-અર્થ કરનાર છે. માટે તે મધુપ્રમેહવાળાઓ માટે ઉત્તમ ખોરાક છે. જલની રાખ પિત્તજ્વરમાં, શલમાં અને જગતરામાં, તાવની તરસમાં આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

ચરક કહે છે કે યવઃ પુરીયજનનાનામ્ અર્થાત્ આડો લાવનાર તમામ પદાર્થોમાં જલ ઉત્તમ છે.

જલના પાણીને “બાલી વોટર” કહેવામાં આવે છે. આનું પ્રયોગશીલ નીચે મુજબ છે :-

પાણી	૯૯.૨૭ ટકા	સ્ટાર્ચ	૦.૩૯ ટકા
રેનેડ	૦.૦૨ „	સાકર	૦.૦૫ „
નત્રિન	૦.૦૩ „	ખનિજ ક્ષાર	૦.૦૩ „

જલનાં અનેક સંસ્કૃત નામો પૈકીમાં એક નામ “પવિત્રધાન્ય” છે.

યવઃ કષાયો મધુરઃ સુશીતલઃ

પ્રમેહજિન્ તિક્ત કન્ઝાવહારકઃ ।

અશુક્રમંડસ્તુ યવો વલપ્રદો

વૃષ્યથ નૃણાં મહુવીર્યવૃદ્ધિદઃ ॥ રા. ત્રિ. ॥

જલ સ્વાદે તૂરા છે અને મધુર છે; શીતલ છે, પ્રમેહ (પેસાળનાં તમામ દરદો)ને મટાડનાર છે, સંહેજ કડવા છે અને તેથી તે કફને હરનાર છે. જલ શક્તિપ્રદ છે, અત્યંત વીર્ય અને પુષ્ટિ આપનાર છે.

જલ ચામડીના રોગોને, કફને, પિત્તને, મેદને, પીનસ, શ્વાસ, કાસ, ઉસ્તંભ, લોહીવિકાર, તૃષ્ણા-આ સર્વ રોગોને મટાડનાર છે.

ખમ્બરમાં ફેંસેલા જ્ય (પર્લ જાલી) વેચાય છે તે સેવા ઠીક છે. જ્ય જલ્ય છે પરંતુ તે શરીરને ઘઉંની પેઠે પુષ્ટિ આપનાર નથી. જ્ય શરીરના સોતોનાં મોં ખુલ્લાં કરી, સમ્યક્ રસવહન સાધી, શરીરને બલ આપનાર છે, નહિ કે શરીરને પુષ્ટ બનાવીને. મધુમેહમાં આથી જ જ્યની ખ્યાતિ છે.

ખંટી

ખંટી શ્લેષ્મલ (કફ કરનાર), રુક્ષ, કપાય, વાતલ (વાયડી), શીત, લેખન, ઝાડો, પેશાબને રોકનાર, પિત્તને હરનાર અને પચવામાં હલકી છે (શોદક).

ખંટી પિત્તને હણનારી તથા કફ અને વાયુને કરનારી છે, ગરમીને ટાળે છે.

પંચમહાલ તરફ ખંટી બાવટાના રોટલા ખવાય છે. આ કુધાન્યની ગણ્યતરીમાં આવે છે. આમાં બહુ પોષણતત્ત્વો નથી.

બાવટો—નાગલી

બાવટો અથવા નાગલી સ્વાદે જરા કડવાશ લેતી અને તૂરી છે. પચવામાં તે હલકી છે, પિત્તને હરનાર છે અને ત્રિદોષને શમાવનાર છે, રક્તદોષને હરનાર છે. વિશેષ ખવાય તો વાયુ કરે છે. ગરીબ લોકો આના રોટલા બનાવીને ખાય છે.

ડાંગના ડાંગી લોકોનો નાગલી મુખ્ય ખોરાક છે.

કોદરા

કોદરવ, કોરદૂધ :-સંસ્કૃત નામો છે.

કોદરા વાયુ કરનાર છે, ગાલી છે, શીત છે, પિત્ત અને કફને હરનાર છે. એક બીજી જાતના ગ્રીણા કોદરા થાય છે જે ખાધાથી મીઠા ચહેરા

અને ફેટલીક વખત માણસ મરી પાડે જાય છે. ઝીણા 'કોદરાનું' મારણ ભૂરાકોળાનો રસ છે. કુખાંડ (બૂરું કોળું) રસ પીવાથી માણે ભિતરી જાય છે.

કોદરાને ફટીને અંદરથી તેના દાણા જેને 'કોદરી' કહેવામાં આવે છે તે કાઢે છે. તે પચવામાં હલકી ગણાય છે. ઘણા માંદા માણસો આ કોદરી ખાય છે. પરંતુ તે રુક્ષ ધાન્ય છે, કુધાન્ય છે. ઝાઝાં પોષક તરવો આમાં નથી. કોદરી ગરમ છે, જલદી પચી જનાર છે. મધુમેહ તેમ જ અભ્રુજન્ય અન્ય વિકારવાળાઓ માટે કોદરી સારો ખોરાક છે.

ચોખ્ખા

ઘઉંથી બિતરતો પાણુ તેટલા જ બંદોળા પ્રમાણમાં વપરાતો આહાર ચોખ્ખાનો છે. દુનિયાના તમામ ભાગના લોકો ચોખ્ખાનો વધનાઓળ પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરે છે.

ચોખ્ખાની હજારો જાતો થાય છે. અહરદેશ અને બંગાળા ચોખ્ખાનાં મુખ્ય ધામ ગણાય છે. ડો. વોટ જણાવે છે, કે જંગલી અને ખેડાણ મળીને એકલા બંગાળામાં જ ડાંગરની કુલ ચાર હજાર જાતો થતી હશે.

હિંદુસ્તાનના લોકોનો મુખ્ય આહાર છે અને એનો અખૂટ પાક પાણુ હિંદુસ્તાનમાં જ થાય છે.

ચરક સંહિતા અને સુશ્રુત સંહિતામાં ચોખ્ખાની અસંખ્ય જાતોનો ઉલ્લેખ છે. મુખ્ય ત્રણ ભેદોમાં તે જાતો વહેંચાયેલી છે. (૧) શાલિ : હેમંત ઋતુમાં પાકનારા ચોખ્ખા; (૨) પટ્ટિક : ગ્રીષ્મ ઋતુમાં પાકનારા, જલદી થનારા ચોખ્ખા; અને (૩) મીઠિ : વર્ષા ઋતુમાં થના અને લાંબા વખતે પાકતા ચોખ્ખા. મુખ્ય આ ત્રણ પ્રકારની ધણી જાતો વર્ણવવામાં આવેલી છે. શાલિમાં રાતા ચોખ્ખાને શ્રેષ્ઠ ગણ્યા છે.

રાતા ચોખ્ખા દોષમ્ન છે, વીર્યને વધારનાર છે, પેસાબ સાદુ લાવનાર છે, નેત્રોત્તું હિત કરનાર છે, વર્ણને સારો કરનાર છે, બળ આપનાર છે, સ્વરને સારો કરનાર છે, શ્રમને ટાળનાર છે, હૃદયને પ્રિય લાગે એવા છે અને સર્વ દોષોને હરનાર છે.

પટ્ટિકમાં સાઠીચોખ્ખા ઉત્તમ છે. રાતા ચોખ્ખાના જેવા જ આના પણ ગુણ છે. ખાવામાં આ ચોખ્ખા ઘણા સારા છે, બળને વધારનાર છે.

મીઠિઓમાં કૃષ્ણમીઠિ ઉત્તમ મનાયલા છે.

જમીન પરત્વે ચોખ્ખાઓના ગુણમાં ફેરફાર હોય છે. બળેલી જમીનમાં ચનારા ચોખ્ખા પચવામાં ઘણા હલકા હોય છે, રક્ષ હોવાથી ઓડોપેસાળ રોકનાર છે અને કફને કમી કરનાર છે.

બંગાલ પ્રદેશમાં [જે દેશોમાં બહુ પાણી નથી એવો પ્રદેશ—મારવાડ, કચ્છ, સિંધ જેવો] ઉત્પન્ન થયેલા ચોખ્ખા કફ તથા પિત્તને હથેલનારા છે, તૂરા છે, અને વાયુ તથા જઠરાગ્નિને વધારનારા છે.

આનૂપ પ્રદેશોમાં [બહુ પાણીવાળો પ્રદેશ—બર્મા, બંગાલ જેવા] થયેલા ચોખ્ખા મધુર છે, બળ આપનાર છે, પિત્તને ટાળનારા છે, વિષ્ટાને અલ્પ કરનારા છે, ભારે છે અને કફને તથા વીર્યને વધારનારા છે.

એક ઠેકાણેથી ઉપાડીને બીજી જગોએ ડાંગરના ધરુને વાવવાથી ડાંગર સારી થાય છે અને તે ચોખ્ખા ખાવામાં ઘણા સારા હોય છે. એક જ જગોએ થયેલી ડાંગરના ચોખ્ખા પચવામાં ભારે પડે છે અને પેટમાં વાયુ ઉત્પન્ન કરનાર છે. સુશ્રુત કહે છે કે:—

જે ડાંગરને એક વખત ઉપાડીને બીજી જગોએ વાવવામાં આવે તે રોષ્ય. એક કરતાં વધુ વખત ઉપાડીને બીજી જગોએ રોષવામાં આવે તે અતિરોષ્ય. આવી જાનના ચોખ્ખા પચવામાં હલકા છે, જલદી પચી જનાર છે, ગુણમાં ઉત્તમ છે, ટોજરીમાં દાહ ઉત્પન્ન નથી કરતા, દોષને દૂરનારા છે, બળ વધારનારા છે અને પેશાબને વધારનારા છે.

(સુશ્રુત, સૂત્રસ્થાન અ. ૪૬-૧૮)

આધુનિક વિદ્વાનો પણ આ વાતને ટેકા આપે છે :—

“Rice which has been sown on swampy grounds and which has not been transplanted and which comes to maturity at the close of the

rainy season, frequently gives rise to gastro intestinal troubles."

(Hygeine & Public Health by B. N. Ghose)

એક વખત ડાંગરને કાપી લીધા પછી ફરીને તે ફૂટે છે. (છિન્નકલા :) આમ ફરીથી ફૂટેલાં ડાંગરના ચોખા રક્ષ છે, આડાને રોકનાર છે, સહેજ કડવા છે, તુરા છે, પિત્તને દણુનાર છે, અને કફ કરનાર છે.

(સુશ્રુત સુત્રસ્થાન અ. ૪૧-૧૯)

ચોખા એ દુનિયાખરનો મુખ્ય ખેરાક (World's greatest food) છે એમ સિદ્ધ કરવા માટે " હેરોલ્ડ ઓફ હેલ્થ " નીચેના મુદ્દાઓ રજૂ કરે છે :

(૧) જગતભરમાં કે માણસો માટે ચોખા એ મુખ્ય આહાર છે;

(૨) બીજા દાર્ઘ પશુ ખેરાક કરતાં ચોખા વહેલામાં વહેલા પચી જતાર છે;

(૩) ખાયક તેમ જ અભિશોષણ (elimination) બંને દૃષ્ટિ એ ચોખા કીમતી ખેરાક છે. બીજા દાર્ઘ પશુ ધાન્ય કરતાં ચોખામાં ઓગાં દિત્તેગ્રક પોટાસ લવણો (irritating potash salts) છે.

(૪) દુર્બળ જઠરાગ્નિવાળા માટે ચોખા ઉત્તમોત્તમ ખેરાક છે;

(૫) આઈટ ડીઝીઝ (ગ્રહણનો વરમ) વાળાઓ માટે ચોખા મુખ્ય ખેરાક હોવો જોઈએ;

(૬) Rice is the most anti-toxic of all cereal foods-અર્થાત્ ધણાંખરાં ધાન્ય કરતાં ચોખામાં એન્ટી-ટોક્સિક શક્તિ વિશેષ છે. ખાટા ઓડકાર જેને આવતા હોય તેમ જ આમાશય પ્રદાહવાળાઓ માટે ચોખા સારો ખેરાક છે;

(૭) બેડી ખાંધીનો લાતખાઉ બપોની પેસિફીક મહાસાગરમાં નાવ હંકારતો હોય, પનામાની સામુદ્રધુની આગળ નહેર ખોદતો હોય, મંચુરિયાના બરફમાં રશિયનો સાથે લડતો હોય અથવા પોતાની જમીનમાં હળ ફેરવતો હોય તે, બટાટા અને માંસખાઉ અંગ્રેજ કે અમેરિકન કરતાં કોઈ રીતે જિતરે એવો નથી.

ડૉ. ખી. ડી. બસુ કહે છે કે મૂત્રપિંડોને ઓછામાં ઓછી તરફી આપનાર જે કોઈ ખોરાક હોય તે તે ચોખા છે.

પણ આ જે ગુણગાન ગાવામાં આવ્યાં છે તે હાથે ખાડેલા ચોખાનાં છે. અન્યારે મોટે ભાગે ચોખા મિલ્લમાં ખંડાયેલા મળે છે અને જનસમાજનો મોટો ભાગ આ મિલ્લના ચોખા વાપરે છે. મિલ્લમાં ખંડાયેલા ચોખા બહુ સારા પોલિશ થયેલા (જિજ્ઞા) હોય છે, પણ એ ચોખામાંથી અગત્યનાં તત્વોનો નાશ થયેલો હોય છે એ બૂલ્લુનું જોઈતું નથી. પોલિશ થયેલા ચોખા ચાર રીતે અપૂર્ણ ખાદ્ય છે :—

(૧) એનું નત્રિલ (પ્રોટેન) હલકા કોટિનું હોય છે; (૨) ખનિજ તત્વો એમાં બહુ કમી હોય છે; (૩) મોટે ભાગે તેમાં ' એ ' અને ' બી '—બન્ને પ્રજીવનકો (વિટામિન્સ)નો અભાવ હોય છે; અને (૪) ' સી ' પ્રજીવનક તે હોતું જ નથી. આ ઉપરાંત ફોસ્ફરસ અને રેનેડ (iron)નાં તત્વો પણ આ જાતના ચોખામાં હોતાં નથી. માટે જ શરીરની કિંમત સમજનારા ડાહ્યા માણસે જનના સુધી ઘર આગળ જ ચોખા ખંડાવી લઈને ખાવા સારા છે. મિલોના ચોખામાં અગત્યનાં તત્વો નીકળી ગયેલાં હોય છે એટલે પોપણની દૃષ્ટિએ તે ચોખા ઇષ્ટ નથી. હિંદુસ્તાનના ખેતીવાડી ખાતાના રસાયણશાસ્ત્રી ડૉ. જે. વોલ્ટર લેધર જણાવે છે કે ખાંડણિયામાં ખાડેલા ચોખા રસાયણશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ ઉત્તમ છે. પોલિશ ચોખામાં રેનેડ અને નત્રલનાં તત્વો ઘણાં કમી હોય છે અને ફોસ્ફરસ નહિ જેટલા;

પ્રમાણમાં જ હોય છે. આથી આવા પોલિશ ચોખ્ખા ખાવામાં ન લેવા લેઈએ.

ચોખ્ખાને શી રીતે રાંધવા તે વિષે આપણે ઘણો વિચાર કરવાનો છે. ચોખ્ખામાં જ્યારે તુ ન પડે એટલા માટે આપણે તેને દીવેલથી ગંદાઈએ છીએ. રાંધતી વખતે આ ચીકણ કાઢવા માટે આપણે તેને પાણીમાં ઘોડો વખન રાખી મૂકીએ છીએ. આધરણના પાણીમાં આ ચોખ્ખાને ઓરતાં પહેલાં આપણી સ્ત્રીઓ તેને હાથ વડે ખૂબ જ ઘસી કાઢે છે અને તે પાણી કાઢી નાખે છે. પરિણામે આથી ધાતુનાં ઉપયોગી તત્ત્વો ચાલી જાય છે.

અત્યારે બજારોમાં જે ઊંચી જાતના ચોખ્ખા મળે છે તે સરસ પોલિશ કરેલા હોય છે. ચોખ્ખાને પોલિશ બનાવવામાં ટેલકમ પાઉડર (Talcum powder) નો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ચોખ્ખા ઘોતાં જે દુધ જેવો રંગ થાય છે તેનું કારણ આ ટેલકમ પાઉડર છે. આપણા દેશમાં આ પાઉડરનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો હશે કે કેમ તેની મને ખબર નથી, પણ યુરોપ અમેરિકામાં તો આ પાઉડરનો ઉપયોગ થાય છે જ.

ચોખ્ખાને હમેશાં ખેડા જ કરવા લેઈએ, અર્થાત્ લેઈએ તેટલા પાણીમાં તેને નાખીને ચડવવા લેઈએ. અંદરથી ઓસામણ કાઢી નાખેલા લાતમાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો નહિ જેવાં જ રહે છે. પરિણામે એવા ચોખ્ખા પચવામાં ભારે પડે છે, વાયુ કરે છે, ખાટા ઓડકાર આવે છે, શક્તિ મળતી નથી.

આપણા ખાંડણિયામાં ખંડાયેલા ચોખ્ખા ખાવા જે લાભશાળી છે તે આ જમાંનામાં ખરેખર સુખી છે. એ બાતનો સ્વાદ, એની સુગંધ-ખૂં જાખવા જેવું છે.

લાત ખેડા જ કરવો અને તેને ફીક પ્રમાણમાં પાણી મૂકી ધીમા

તાપે ચકાવવો. આથી ભાત લોંછા જેવો થશે-છુટો નહિ થાય-પણ આ ભાત ખાવામાં ઘણો ઉલ્કે અને સ્વાદિષ્ટ છે. ગૂજરાતમાં ઘણાં ખરાં સ્ત્રીપુરુષોને છુટો ભાત ખાવાની ટેવ છે એટલે તેઓ ઓસામણ કાઢી નાખે છે અથવા પ્રથમથી જ થોડું પાણી મૂકે છે; આ બંને પદ્ધતિ સારી નથી. ભગવાન સુશ્રુત કહે છે :

ધૌતસ્તુ વિમલઃ શુદ્ધો મનોજઃ સુરભિઃ ગમઃ ।

સ્વિન્નઃ સુપ્રસૂતસ્તૂળ્નો વિશદસ્ત્વોદનો લઘુઃ ॥

સુશ્રુત સૂ. સ્થા. અ ૪૬-૩૪૭

[અર્થ—જળથી ધોઈને સાફ કરેલો (ધૌતઃ), ખાંડીને નિર્મળ કરેલો (વિમલઃ), સફેદ શુદ્ધ :-ઉલ્કેયુ તેનો અર્થ ધવલઃ કરે છે.), મનને પસંદ પડે એવો (મનોજઃ), સુગંધી, બધી તરફથી સારી રીતે બકાયેલો (સમઃ સ્વિન્નઃ), સારી રીતે ગળા ગયેલો * સુપ્રસૂતઃ સુપ્લગલિતઃ (ઉલ્કેયુ)], જીનો અને સારી રીતે સીંજેલો ભાત પચવામાં ઉલ્કે છે.

ઓખાને શેકીને પછી કરવામાં આવેલો ભાત ઉલ્કે છે, સુગંધવાળો છે અને કંકને ઉણનારો છે. (સુશ્રુત*).

* સુશ્રુતના ગૂજરાતી અનુવાદકે સુપ્રસૂતનો અર્થ “ જાબડા વગેરેથી ઓસાવેલો ” અને વિશદનો અર્થ “ નોખા નોખા રહેલા ઠાણાઓવાળો ” —આમ કરેલો છે. હું ‘ ધારુ ’ છું કે આ અર્થ વાજબી નથી. વિશદઃ સુસિદ્ધઃ સ ચ રક્તાદિદોષરહિતઃ આવો અર્થ ઉલ્કેયુ કરેલો છે. પણ અહીં પ્રશ્ન એ થાય છે કે સમઃ સ્વિન્નઃનો અર્થ જ ‘ બધી તરફથી સારી રીતે બકાયેલો ’ થાય છે તો પછી સુપ્રસૂતઃ શબ્દનું પ્રયોજન જ ન હોય. પણ એ શબ્દ ચોક્કસ છે, કારણ કે તેનું વિશિષ્ટ મહત્ત્વ છે. સામાન્ય રીતે સુપ્રસૂતઃ શબ્દનો અર્થ ‘ સારી રીતે ઓસાવેલો ’ થાય છે. જો આ શબ્દ ખરાબ

ધી વગેરે રનેલાંની સાથે, માંસો સાથે, ફળો સાથે, કંદો સાથે, મગ વગેરે શિંબી ધાન્યો સાથે કે દારૂમ વગેરે અગ્નિ પદાર્થો સાથે પકાવેલો ભાત ભારે છે, પુષ્ટિ આપનાર છે અને બળ આપનાર છે.

પ્રથમ પાણીમાં નાખી બાફેલો અને પછી દૂધ નાખીને પકાવેલો ભાત પાચુ એવા જ ગુણવાળો છે. (મુદ્રુજ)

પાશાન્ય મુધારાએ આપણી દગવાની ઘંટીઓ બંધ કરી, તાજુત જેવી ફેલોર મિલો ઊભી કરી. ખાંડણિયા કઢાવી નાખી તેની જગ્યાએ ચોખા ખાંડવાનાં યંત્રો ખડાં કર્યાં. પરિણામ એ આન્યું કે સારો લોટ અને સારા ચોખા હવે જેવા નથી મળતા, અને હવે એ જ સંસ્કૃતિના વિદ્વાનો વાછટીમીનનો પોકાર કરવા બેસા છે !

હોય તો ભાત આસાવાની રીત ધણા વખતથી પ્રચલિત લાગે છે : સુસુત સ્પષ્ટ કહે છે કે “અધૌતોડપ્રસ્તોડસ્વિજઃ સીતધાપ્યોદનોડલ્લુઃ” અર્થાત્ વગેરે ધાવેલો, નહિ આસાવેલો, બરાબર નહિ બકાયેલો અને ટાઢો ભાત ભારે છે. આસાવેલો ભાત હલકો અને ઘેંટો ભાત ભારે છે. આમ ઉપરના મ્લોકથી સિદ્ધ થાય છે. પણ આ વાત ઠીક લાગતી નથી. “કોઈપણ ખાન્ય (Cereals) કરતાં ચોખામાં નત્રિલતત્વ, રનેહ અને ખનિજ પદાર્થો ધણા જ બોહા છે—અર્થાત્ ચોખામાં આ તત્ત્વો બોહામાં બોહાં છે. ચોખામાં મુખ્યત્વે સ્ટાર્ચ છે અને આ સ્ટાર્ચ એવી જાતનો છે કે તે સુપાચ્ય છે—જલદી પચી જાય એવો છે. આશરે ૬ તોલા ચોખાનો ભાત જઠરમાં ૩૩ કલાકે પચે છે. પણ કાર્બો હાઈડ્રેટ (કાર્બોહિડ્રેટ) પચાવવાનું કામ જઠરનું નથી એ યાદ રાખવું જોઈએ. જઠર તો ફક્ત પોતાનું કાર્ય બજાવીને તેને આખરી નિકાલ માટે આંતરડાંમાં ધકેલી દે છે. આંતરડાંમાં ચોખા બહુ જ સારી રીતે, જલદીથી પચી જાય છે. અર્થાત્ આસાવા વિતાના ચોખા ભારે છે, એ વાત સાચી નથી. આસામણમાં નત્રિલ તત્વ ઘોટન અને ખનિજ પદાર્થો—નિષ્કા જાય છે.”

(હાઈજન એન્ડ પબ્લીક હેલ્થ. ખ. ૧૫૯-૧૬૦.)

પણ આટલેથી આ સંહાર નથી અટકતો. આપણાં દાણા ભરવાનાં ઠામ-કાદવની કોઠીઓ-પણ આપણે કાઢી નાખી છે અને હવે તો ઠેરઠેર પતરાંની કોઠીઓ દાખલ થઈ છે. હિંદુસ્તાન જેવા ગરમ મુલકમાં પતરાંની કોઠીઓમાં અનાજ ભરવું કાંઈ પણ રીતે યોગ્ય નથી. ગરમીની ખાફતે લીધે દાણાનો કસ ઊતરી જાય છે અને બાકીયા તેનો રવાદ પણ હણાઈ જાય છે. માટીની કોઠીઓમાં રાખેલું અનાજ કદી બિરસ થતું નથી, ગરમીની અસર કાદવને લાગતી નથી. આધુનિક વિદ્વાનો પણ આ વાત કબૂલ રાખે છે.*

આવું જ દરેક ધાન્ય માટે સમજવાનું છે. આપણે રાખોડી સાથે કે દીવેલનાં મોવણુ દઈને ઘણાંખરાં ધાન્ય રાખીએ છીએ તેમાં જીકું કઢાપણુ છે. આપણા દાણા ભરવાના ઓરડાઓનું સ્થાપન્ય પણ ધ્યાન દેવા યોગ્ય છે.

ચોખા એક વર્ષના જૂના ખાવા સારા છે, નવા ચોખા પચવામાં ભારે છે. (સુશ્રુત). નવા ચોખા જલદી ચડી જાય છે, પણ તે જલદી જગડી જાય છે; જ્યારે જૂના ચોખાનો ભાત ચોવીસ કલાક સુધી જગડતો નથી.

“ ભાતખાઉ પ્રજા ”

કેટલાક પરદેશીઓ હિંદુઓને “ ભાતખાઉ પ્રજા ” માને છે. ભાતખાઉ પ્રજા એટલે કમજોર પ્રજા ! આવા દીકાકારોને હિંદુસ્તાનનો ખોરાક શું છે તેની ખબર જ નથી હોતી. એકલો ભાત ખાઈને

* Rice should be stored in dry and well ventilated rooms having impervious floors. When kept in hot and damp place, it ferments and becomes mouldy with production of toxins. Rice can be preserved by occasional exposure to the sun and by mixing lime with it.

(Hygiene & Public Health by B. N. Ghosh 5th edition. P. 159)

હિંદુસ્તાનમાં કોઈ રહેતું નથી. અલગત, દક્ષિણ હિંદ અને બંગાળમાં ભાત ખાવાનો ચાલ વિશેષ પ્રમાણમાં છે એ વાત સાચી. પણ ભાત સાથે તે લોકોનો મોટો ભાગ મચ્છી કે ખીલું કંઈ લે છે. એટલે હિંદુસ્તાનની અવનતિ ભાતના નિઃસત્ત્વ ખોરાકથી થઈ છે એમ જેઓ કહે છે તેઓ કાં તો હિંદુસ્તાનના ખોરાકની સન્ય સ્થિતિ જાણતા નથી, કે કાં તો જાણી જોઈને એવા આક્ષેપો કરે છે. હિંદુસ્તાનના ખોરાક વિષે સપ્રમાણ ખોસનાર એક કેરીસન જેવા વિદ્વાનો કહે છે કે હિંદુસ્તાનનો ખોરાક જગતની સુધરેલાં પ્રજાઓના કરતાં હિંદુષ્ટ છે.

ચોખાની પ્રશંસા

ચોખામાં ૮૦ ટકા જંટલો કર્બોહિડ્રેટ (carbohydrate) છે. ખીજા કોઈ પણ ધાન્યમાં કર્બોહિડ્રેટનું આટલું મોટું પ્રમાણ નથી. કર્બોહિડ્રેટથી જ શરીરની માંસપેશીઓ પોતાનું કાર્ય કરે છે. ચોખા પચવામાં બહુ જ સારા છે, સેચ્યુલોઝ (કાષ્ટક) અને મીઠુ-સોડિયમ કલોરાઈડ-જનને ચોખામાં બહુ જ ઓછા પ્રમાણમાં હોવાથી, કોઈ પણ ધાન્ય કરતાં તેની દીમત ઘણી ઊંચી છે. હૃદયના, યકૃતના અને મૂત્ર-પિંડના દરદીઓ માટે તો ચોખા એક આદર્શ ખાદ્ય (Ideal food) છે. ચોખાની આંતરડાં ઉપર બહુ સારી અસર (tonic effect) છે અને આંતરડાંની શક્તિ (Intestinal tonicity) સાથે જીવનશક્તિ (vitality)નો ગાઢ સંબંધ છે. ચોખામાં બહુ જ થોડું નત્રલ અને રેનેડ છે એટલે તે સંપૂર્ણ ખોરાક નથી, તે ઘઉં કરતાં ઊતરતી જાતનો ખોરાક છે—આમ જો બોલે છે તે જરાખર નથી. ઘઉંના નત્રલ કરતાં ચોખાનું નત્રલ બહુ ઊંચી કોટીનું છે. ઘઉંમાં લાઈસીન (lysine) નથી; જ્યારે ચોખામાં બહુ સારા પ્રમાણમાં લાઈસીન છે.

પૉલિશ ચોખા અને બેરી-બેરી

અગાઉ આપણે જોઈ ગયા છીએ કે પૉલિશ કરેલા ચોખામાંથી ઉપયોગી તત્ત્વો નાશ પામેલાં હોય છે. આ ઉપયોગી તત્ત્વોને અસાવે

આવો ભાત ખાવામાં આવે છે તો બેરી-બેરી નામનો રોગ લાગુ પડે છે. ઘણા વિદ્વાનોએ ઘણી મહેનત પછી આ વાત નક્કી કરી છે. વિટામિન 'બી'ના અભાવે આ દુષ્ટ રોગ લાગુ પડે છે, એમ અનેક શોધકોએ અખતરાઓ કરીને નક્કી કર્યું છે. પણ હવે આ વાતને વધુ શોધખોળે ખોટી દરાવી છે. જાપાનીઝ ડૉક્ટર સાકી હીગુચીએ (Sakee Higuchi) પૂરવાર કરી આપ્યું છે કે બેરી-બેરી રોગનું કારણ 'બી' વિટામિનનો અભાવ નથી પણ પોલિશ કરેલા ચોખામાં રહેતા એક જાતના જંતુ (Non-pathogenic bacillus, a form of fungoid) જે ખૂબ ગરમ પાણીમાં ઉકળ્યાથી પણ મરતા નથી તે છે. કલકત્તા સ્કૂલ ઓફ ટ્રોપિકલ મેડિસીનના શોધકોએ પણ આ વાતને ટેકા આપ્યો છે.

ચોખામાં નીચે પ્રમાણે તત્ત્વો છે :

	વગર પોલિશ કરેલા	પોલિશ કરેલા	ચડવેલા ચોખા	ધુલું (Rice bran)
વિટામિન બી	+	o	+	+++
નત્રિલ (પ્રોટીન)	૯%	૬.૫%	૭.૬૮%	ધણું જ (Higher)
રેન્ડ (fats)	૧.૬૫%	૦.૨૫થી ૦.૫%	૨થી ૨.૫%	૨૨-૨૪%
ફોસ્ફરસ	૦.૫૪	૦.૨૬થી ૦.૩૮%	૦.૫૮	૩.૨%
ખાણ કવચ	હયાત	નહિ	હયાત	—

ઉપસંહાર

૧. ચોખા બહુ જ કીમતી ખાદ્યપદાર્થ છે.
૨. ચોખા બેકા જ કરવા, ઓસામણ કાઢી ન નાખવું.
૩. ધીમે તાપે વધારે પાણીમાં કંદેલા લાત લોંદા જેવો થાય પણ તેનો સ્વાદ અને ગુણ બહુ જ સરસ છે.
૪. ચોખામાં મીકાનો લાગ (Chlorine) બહુ જ જૂજ છે અને તેથી મૂત્રપિંડનાં દરદોમાં તે ઉપયોગી જોરાક છે.
૫. પથવામાં ઘણા હલકા હોવાથી આંતરડાંમાં સડો ઉપજ કરતા નથી એટલે આંતરડાના રોગોમાં તે ઉપયોગી છે.
૬. ચૂનાનો લાગ ઓછો હોવાથી અને મેગ્નેશિયાનું પ્રમાણ મોટું હોવાથી તે પથરી, oxaluria વગેરેમાં ઉપયોગી છે.
૭. ચોખાનું પ્રોટીન ખીજ ધાન્યના પ્રોટીન કરતાં ઉત્કૃષ્ટ છે.

* ઓસામણ કાઢી નાખવામાં કેટલું નુકસાન છે તે ડૉ. ચંદ્રના નીચેના ફકરાથી સમજાય છે :—

“... The result is that all the soluble minerals, proteins and starch are dissolved and what is often left and consumed, is nothing but inflated cellulose and starch granules. There should be a popular movement to stop this stupid and suicidal waste. Rice should be cooked in enough water to burst open the cellulose and the starch granules so that it becomes soft and tender; do not cook it, as it is done in Bengal, in superfluous water and then throw away the precious decoction. We must not sacrifice the inner substance for outward look.”

૮. ઘર આગળ ખંડાવેલા ચોખા ખાવા. પોલિશ ચોખા રખે ખાતા. પોલિશ ચોખામાં રોગોત્પાદક જંતુઓ રહેલા છે.

૯. ગૂંદરાતની વસ્તુસ્થિતિ જોતાં આપણે હમેશાં ૧૫ તોલા ચોખા પૂરતા છે. ૧૫ તોલા ૭૩૦ કેલોરી (કેલોરી એટલે ઉષ્માશક્તિ માપવાનો એકમ) ગરમી આપે છે.

૧૦. ચોખામાં પ્રોટીન વગેરે ઘણાં ઓછાં છે માટે જ આપણે ચોખા સાથે દાળ, ઘી, શાક વગેરે ખાઈએ છીએ.

૧૧. ચોખા ખાનાર જાનનીજ કે દક્ષિણીઓનાં શરીર નમાસાં નથી.

૧૨. ચોખાને માટીની કાઠીઓમાં ભરવા જોઈએ.

૧૩. એક વર્ષના જૂના ચોખા ખાવા. નવા ચોખા પચવામાં ભારે છે.

૧૪. નવા ચોખા અર્ધા કલાકમાં ચડી જાય છે; જ્યારે જૂના ચોખાને ચડતાં વાર લાગે છે; પણ જૂના ચોખાનો ભાત જલદી બગડતો નથી. રાંધ્યા પછીથી તે ચોવીસ કલાક સુધી સારો રહી શકે છે.

૧૫. સાધારણ રીતે ‘ચોખામાં ચાવડું શું?’ એમ લોકો માને છે, પણ તે જૂલ છે. ચોખાને સારી રીતે ચાવવા જોઈએ.

૧૬. ચોખામાં વિટામિન ‘બી’ છે અને તે શરીરને અત્યંત ઉપયોગી છે.

૧૭. દેખાવ માટે છુટ્ટા ચોખા રખે કરતા. શોભાને માટે ગુચ્છતું નિકંદન ન કાઢો.

૧૮. સાઠી ચોખા ખાવામાં ઉત્તમ છે. લાલ ચોખા પણ ખાવા માટે ઉપયોગી છે.

બહુ ઊંચી 'ક્રોનિયુ' નથી (low biological value). આ ચોખ્ખામાં 'એ' વિટામિન છે પણ ખૂબજ અલ્પ, પણ આના લીધે તે Xerophthalmia (આંખનો રોગ) વ્યાધિને અટકાવી શકે છે. પોલિશ ચોખ્ખા કરતાં એની ખોરાક તરીકેની મહત્તા (food-value) વધારે છે, કારણ કે એનું પ્રોટીન ઘણી સારી જાતનું હોય છે. શરીરની વૃદ્ધિ માટે આવશ્યક એવું વિટામિન 'બી' આ નમારના ચોખ્ખામાં છે. "

સુશ્રુત નીવાર ને કુધાન્યનાં ગણતરીમાં ગણે છે.

આપણું કઠોળ

અનાજના મુખ્ય બે વર્ગ છે: (૧) શકધાન્ય જેને અંગ્રેજીમાં Cereals કહે છે અને (૨) શિખીધાન્ય જેને અંગ્રેજીમાં Legumes કહેવામાં આવે છે તે. ઘઉં, જાજરી, જુવાર વગેરે શકધાન્યમાં આવે છે જ્યારે શીંગાવાળાં બધાં કઠોળ એ શિખીધાન્યમાં આવે છે. મગ, મક, તુવેર, અડદ, ચણા, લાંઘ, મસૂર, વાલ, ચોળા વગેરે આ વર્ગનાં ધાન્ય છે.

કઠોળનું સ્થાન અનાજ અને માંસ વચ્ચે છે. કઠોળ એટલાં બધાં પૌષ્ટિક છે કે અંગ્રેજીમાં એને Poorman's beef-ગરીબોનું ઘાસ— કહેવામાં આવે છે. કઠોળનું નત્રિલ “ લેગ્યુમિન ” નામથી ઓળખાય છે અને તેને “ વેજિટેબલ ફેસીન ” તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. અર્થાત્ દૂધના નત્રિલ સાથે કઠોળનું નત્રિલ મળતું છે એમ કહેવામાં આવે છે. ખરી રીતે તો પ્રાણિજ નત્રિલો વનસ્પતિ નત્રિલો કરતાં શ્રેષ્ઠ જ છે, એ વાતમાં વાદવિવાદ છે જ નહિ. છતાંય ‘ લેગ્યુમિન ’ એટલું બધું દૂધના નત્રિલને મળતું છે કે તેમાંથી પનીર (ચીઝ) બનાવવામાં આવ્યાં છે.

કઠોળની દાળમાં ચૂનાનું પ્રમાણ ઘણું છે, ફોસ્ફરસ પણ ખૂબ છે, લીસીધીન (આ જીવનનો પદાર્થ ડાયોમાં તેમ જ મગજના જ્ઞાન-તંતુઓની ચારે બાજુ ફેલાય છે અને તેમાં જ મગજના જ્ઞાનતંતુઓનું ઉત્પન્નચલન થાય છે.) ખૂબ છે; ગ્રંથક, સોડ અને પોટાશિયમ વગેરે

ઉપયોગી લવણો પણ સારા પ્રમાણમાં છે. હચિન્સને ચોખ્ખા ૪૮ કહું છે કે :—

“Pulses contain nearly as much calcium as milk and brown bread; two-thirds as much available phosphorous as whole meal flour and as much iron as Egg Yolk ” (P. 265)

અર્થાત્ દૂધ અને બ્રાઉનબ્રેડ (આખા ઘઉંના લોટની પાંચરોટી)-માં જેટલું કેલ્સિયમ છે તેટલું કઠોળની દાળામાં છે; આખા ઘઉંના લોટમાં જેટલું ફોસ્ફરસ છે સગમત તેટલું ૪ ફોસ્ફરસ કઠોળની દાળામાં છે અને ઈંડાની પીળી દાળમાં જેટલું લોહ છે તેટલું ૪ લોહ એમાં છે.

કઠોળમાં નવિધ ઉપરાંત કબોદિત પણ છે, પરંતુ સ્નેહ અત્ય ઓછો જ છે. સોયાબીન અને મગફળીમાં સ્નેહનું પ્રમાણ ધણું છે અને આથી ૪ સોયાબીનનો પ્રચાર જોશભેર ચાલી રહ્યો છે. આપણા ગરીબ ભાઈઓના આહારમાં સ્નેહ ઘણો ઓછો જાય છે એટલે સોયાબીનનો અને મગફળીનો વપરાશ વધે એ ઇષ્ટ જ છે.

ગેલને કહું છે કે, “ કઠોળ જલદી પચનાં નથી. જીન કાંઈ ખોરાક કરતાં તે પચવામાં ખૂબ જ ભારે છે અને તેથી નફારાં સ્વપ્નો આવે છે. ” અલગત, કઠોળ પચવામાં ભારે છે જ. મહેનતુ લોકો માટે જ કઠોળ નિર્માણ થયાં લાગે છે, ખેડાડુઓને પચવા માટે અધરાં છે.

પરંતુ કઠોળ પચવામાં ભારે છે એટલે શરીરમાં તે ગ્રાપાતાં જ નથી એમ જે કહેવામાં આવે છે તે ખોટું છે. દરેક કઠોળની પચનીયતા નક્કી કરવા માટે અમેરિકામાં પ્રયોગો થયા છે (સ્ટીડી ઓન ધી ડાઇજેસ્ટીબીલીટી ઓન્ડ ન્યુટ્રીટીવ વેલ્યુ ઓફ લેગ્યુમ્સ. અને એ પ્રયોગથી મુનાઈટ્ઝ સ્ટેટ્સ એગ્રીકલ્ચર ડિપાર્ટમેન્ટ બુલેટીન: ૧૮૭ : ૧૯૦૭) .

અને એ પ્રયોગથી પૂરવાર થયું છે કે કઠોળનું ૮૦ ટકા જેટલું નત્રિલ રીરીરમાં મળી જાય છે અને ૯૭ ટકા જેટલું કર્બોદિત હજમ થઈ જાય છે.

ન્યારે પોપણુની દૃષ્ટિએ કઠોળ ઉત્તમ ખાદ્ય પદાર્થ છે. પરંતુ એ ખાદ્ય રાખવું ઘટે છે કે પ્રાણિજ નત્રિલની સરખામણીમાં આ ઉદ્ભવિજન નત્રિલ કિતરતી કોટિનાં છે. માટે નત્રિલ માટે એકલા કઠોળ ઉપરાંત આપણે દૂધનો ઉપયોગ આપણા આહારમાં કરવો જોઈએ. આપણા હમેશના દાળા, ભાત, શાક, રોટલીના ખોરાક સાથે આપણે જો દૂધ, દહીંને યોગ્ય પ્રમાણમાં લઈએ તો આપણને નથી જરૂર માંસની, નથી મચ્છીની, નથી ઈંડાંની. આપણો ખોરાક યોગ્ય પ્રમાણમાં દૂધ, દહીં, ઘી લેવાથી પૂરું જ થશે.

મૂકા વટાણા કરતાં લીલા વટાણામાં મધક વધુ છે કઠોળ માત્રમાં મધક ઓછોવતો છે. મસૂરમાં ઓછામાં ઓછો મધક છે માટે જ મસૂર સુપાચ્ય છે અને વાયુ કરનાર નથી.

કઠોળ રાત ઉપર પાણીમાં પલાળી રાખવામાં આવે છે અને બીજો દિવસે સવારમાં તેને ચૂસે ચઢાવવામાં આવે છે. આખી રાત પાણીમાં રહેવાથી તેમાંથી સહેજસાજ નત્રિલ અંત સાકરનો ભાગ પાણીમાં મળેલો હોઈ પાણી સાથે ચાલ્યો જાય છે એટલે એટલાં તરવો ઓછાં થાય છે, પરંતુ આ પદ્ધતિથી એક ફાયદો એ છે કે આવી રીતે પાણીમાં રાખી મૂકવાથી કઠોળમાં જે કડવાશ લેતા પદાર્થો (બીટર પ્રિન્સિપલ્સ) હોય છે તે ઓછાં થઈ જવાથી—ચાલી જવાથી—કઠોળ વધુ સ્વાદિષ્ટ બને છે. રાત ઉપર પાણીમાં બોળી રાખેલાં કઠોળ જલદી ચઢી જાય છે, મૃદુ બને છે અને સ્વાદિષ્ટ બને છે.

ઘઉં, ઓખા વગેરે એકદળ અનાજ કહેવાય છે ન્યારે કઠોળ તેના દાણામાં બે દળ હોવાથી બે દળ અનાજ અથવા ‘દ્વિદળ અનાજ’ તરીકે

ઝોળખાય છે. એકદળ અનાજમાં સ્ટાર્ચનું પ્રમાણ વિશેષ હોય છે, બ્યારે દ્વિદળ અનાજની વિશેષતા તો એ છે કે તેમાં નત્રિલતુ પ્રમાણ વિશેષ છે.

કઠોળમાંનું નત્રિલ ' લેગ્યુમિન ' સંજ્ઞાથી ઝોળખાય છે. કઠોળનાં નૈસર્ગિક વર્ગ લેગ્યુમિનોસી (શિ'બી વર્ગ) છે અને એ વર્ગ ઉપરથી એ નત્રિલતુ નામ ' લેગ્યુમિન ' રાખવામાં આવ્યું છે. જો નત્રિલના પ્રમાણ ઉપરથી જ અમુક ખોરાકની મહત્તા માપવામાં આવતી હોય તો ખરેખર માંસ કરતાં કઠોળ શ્રેષ્ઠ છે. માંસના કરતાં પણ કઠોળમાં નત્રિલતુ પ્રમાણ વિશેષ હોય છે. કઠોળમાં સ્ટાર્ચ પણ વધારે છે અને કઠોળમાં ઉપયુક્તાજનક શક્તિ પણ વિશેષ છે. કઠોળમાં ફોસ્ફરસ, ચુનો અને મેગ્નેસિયા તેમ જ લોહતુ પ્રમાણ ઘણું સરસ છે. આટલા માટે કઠોળ માત્ર જુવાન સ્ત્રી-પુરુષો અને બાળકો માટે અતીવ ઉપયોગી ખોરાક છે. કારણ કે શરીરની વૃદ્ધિ (growth) માટે જે તત્ત્વોની નિતાન્ત આવશ્યકતા છે તે તમામ તત્ત્વો મોટા પ્રમાણમાં કઠોળમાં મળી આવે છે અને આથી જ લાખો બહે કેરોએ ગરીબોનો કઠોળ એ મુખ્ય ખોરાક છે.

કઠોળમાં ગંધકતુ પ્રમાણ વિશેષ હોવાથી તે આંતરડામાં વાયુ ઉત્પન્ન કરનાર છે. વાલ કે બીજાં કઠોળ વધુ પ્રમાણમાં ખાધા પછી શુદ્ધ દ્વારા જે દુર્ગંધી વાતસાવ થાય છે તે આના લીધે જ. જેની જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત છે તેને તો આવું કંઈ જ થતું નથી, પણ ખેડાટુ લોકોમાં તે અવશ્ય જણાય છે. મહેનતુ વર્ગને જ કઠોળ માફક આવે છે. મંદાગ્નિવાળાને કઠોળ ખાવા આપતું ન જોઈએ. યકૃતના, શુભ્નના અને મેદવૃદ્ધિના દરદીઓ માટે કઠોળ ખરાબ છે, કારણ કે કઠોળ આખરે યકૃતમાં ચરબીના રૂપમાં પરિણમ પામે છે. (" It has a tendency to transfer itself into fat in the liver. ") - સંધિવા, નજસો (ગાઉટ), મૂત્રપિંડ કે મૂત્રાશયના દરદીઓ, દમ-પાળાઓ તેમ જ જીર્ણવરવાળાઓ માટે કઠોળ ત્યાજ્ય હોવું જોઈએ.

કઠોળનાં પૌષ્ટિક તત્ત્વોને લીધે તે દુધપાચ્ય મનાય છે. કઠોળ માત્રને ખૂબ જ સારી રીતે બાફવાં જોઈએ. ખૂબ સારી રીતે બાફાયલાં કઠોળ સારી રીતે પચી જાય છે. કઠોળને ખૂબ જ સારી રીતે ચાવીને ખાવાં જોઈએ. જે કઠોળ સારી રીતે બાફાયલાં હશે અને સારી રીતે ચાવીને ખાધેલાં હશે તો તે સહેલાઈથી પચી જશે.

આપણે હમેશાં તુવેરની દાળ ખાઈએ છીએ. દાળને આપણે દાળ ઝોગળાં જાય છે ત્યાં સુધી ઉકાળાએ છીએ. આધરણુમા દાળ નાખતી વખતે આપણે તેમાં થોડો પાપડીઓખારો (Impure carbonate of soda) નાખીએ છીએ. આ પાપડીઓખારાથી દાળ જલદી ચઢી જાય છે એમ આપણે માનીએ છીએ, પરંતુ દાળમાં પાપડીઓખારો નાખવાથી ખી^૧ વિટામિન નાશ પામે છે એમ હવે સિદ્ધ થયું છે.

કઠોળમાં ગંધકતુ^૨ પ્રમાણુ વિશેષ હોવાથી તે વાયુ ન કરે એટલા માટે આપણે કઠોળમાં હિંગ, લસણ વગેરેનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. દાળમાં હિંગનો વધાર આટલા જ માટે છે. આપણા બાપદાદાઓને આહારશાસ્ત્ર (Dietetics)નો સરસ પરિચય હશે એ આ ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ. હિંગ વાતહર છે તેમ જ લસણ, તેલ વગેરે પણ વાતહર છે. અર્થાત્ કઠોળના જે દોષો છે તેને કેમ નિવારવા એ આપણે સરસ રીતે જાણીએ છીએ. આપણે હમેશાં તુવેરની દાળ લઈએ છીએ, ભાગ્યે જ સ્વસ્થ માણસને પેટમાં વાયુ જણાય છે. આંતરડાના સડા (Alimentary toxemia) માટે ગંધક આવશ્યક છે.

કઠોળમાં નત્રિલતુ^૩ પ્રમાણુ તો ખૂબ જ છે, પણ એ નત્રિલની પચનીયતા પ્રાણિજ નત્રિલ (animal protein) કરતાં ઘણી ઓછી છે. પ્રાણિજ નત્રિલ કરતાં કઠોળનું નત્રિલ હલકા દરજ્જાનું છે. માટે જ આપણે દૂધ લઈને ખોટ પૂરીએ છીએ.

માંસ જેમ યુરિક એસીડ ઉત્પન્ન કરે છે તેમ કઠોળ પણ યુરિક

એસીડને જન્મ આપનાર છે. આટલા કારણથી ફેટલાક તેની સરખામણી માંસ સાથે કરે છે-અર્થાત કઠોળને તેઓ 'વેજીટેબલ મીટ' થી સંબોધે છે.

સુશ્રુત કહે છે કે, કઠોળ (વૈટલાઃ) કષાય તથા મધુર છે, શીત છે, વિપાકમાં તીખાં છે, વાયુ કરનારાં છે, ગ્રાસપેશાયને રોકનારાં છે અને પિત્ત તથા કફને હરનારાં છે.

ચરકે તમામ કઠોળમાં અડદને અક્ષિતતમ માપાઃ સર્ગી ધાન્યાનામ્ (ચરક સૂ. ૨૫) અને મગને ક્ષિતતમ (અત્યંત ક્ષિતકારી) લેખ્યો છે. "સરનેહાઃ શલિમિઃ મોજ્યાઃ વિવિધાઃ ત્રિમ્વિજાનયઃ" અર્થાત બલવાન લોકોએ આ વિવિધ જાતનાં કઠોળ રંનેહ સાથે ખાવા. આપણે તેમ જ ખાઈએ છીએ. કઠોળમા તેલ લેવાનો ચાલ શાસ્ત્રીય છે.

કઠોળની ઘટનાનો કોઠો નીચે આપવામાં આવ્યો છે.

	તુવેર	મગ	અડદ	મસૂર	ચોળા	મહ	ચણા	વટાણા	વાલ
પાણી	૧૦.૫	૧૦.૮	૧૨.૬	૧૧.૮	૧૨.૭	૧૧.૨	૧૧.૫	૧૨.૫	૧૨.૧
નત્રિલ	૨૨.૩	૨૨.૨	૨૨.૫	૨૫.૧	૨૩.૧	૨૩.૮	૨૧.૭	૨૩.૬	૨૨.૪
રંનેહ	૨.૧	૨.૭	૧.૮	૧.૩	૧.૧	૦.૬	૪.૨	૧.૩	૧.૪
કંબોદિત	૬૨.૧	૫૯.૯	૫૯.૬	૫૯.૬	૫૯.૫	૬૦.૮	૬૦.૦	૬૦.૨	૬૦.૭
ખનિજ પદાર્થ	૩.૦	૪.૪	૩.૫	૨.૨	૩.૬	૩.૬	૨.૬	૨.૪	૩.૪
ઉષ્ણતા-જનક શક્તિ*	૧૬૧૭	૧૫૯૯	૧૬૦૫	૧૫૯૦	૧૫૪૩	૧૫૫૯	૧૬૫૪	૧૫૭૪	૧૫૬૪

મૂકાં કઠોળમાં પ્રજ્વનકનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું છે, માટે વિદ્વાનો કહે છે કે કઠોળનાં વૈદાં કરવાં અને તે ખાવાં સારાં છે. જેનાં વૈદાં ફેડવાનાં હોય છે તેને ૨૪ કલાક પાણીમાં પલાળી રાખવામાં આવે છે અને પછીથી કપડામાં બાંધીને તે પોટલી ઉપર દબાણ મૂકવામાં આવે છે. આમ કરવાથી ફણગા ફૂટે છે. આ ફણગાવાળાં કઠોળ(વૈદાં નામથી આપણે ઓળખીએ છીએ)મા પ્રજ્વનકનું પ્રમાણ ઘણું વધુ છે. આ જાતનાં પ્રજ્વનકને રક્તપિત્તપ્રશમન પ્રજ્વનક (Antiscorbutic vitamin)થી સંબોધવામાં આવે છે. મગનાં વૈદાં કાચાં (રાંધ્યા સિવાય) ખાઈ શકાય એવાં હોય છે. સાધારણ રીતે વૈદાં ફૂટેલા કઠોળને પાણી નાખી બાફવામાં આવે છે. તે નરમ થાય તેટલો વખત જ બાફવામાં આવે છે. એકલા તેલમાં સસડાવાથી પ્રજ્વનકના નાશ પામે છે. આપણા ખોરાકમાં અવારનવાર આપણે વૈદાં પણ ખાઈએ છીએ. આપણા પૂર્વજોના દીર્ઘદષ્ટિભાણ માટે આપણને માન થયા વિના રહેતું નથી.

હવે આપણે ઘોડાક કઠોળના ગુણદોષ ઉપર ઊડતી નજર નાખીશું.

મગ

મુદ્રઃ મૂપેતુ અતિથેષ્ઠઃ કપાયો મધુરો હિમઃ ।

હન્યાત પિત્તાશ્વત્તિર્ષર્પણિ મૂષલેશાદિયોજનાત

અલ્પત્રાતોઽતિચક્ષુષ્યો મેદશ્લેષ્માવિમર્દનઃ ॥

મુદ્રઃ પિત્તરૂપાગ્રહો વ્રણહરઃ કંઠામયન્નો લઘુઃ ।

પથ્યો વાતવિવારજંતુષુ તથા નેત્રામયે મર્વદા ।

નૈવાધ્માનકરઃ તથાનિલહરો મંદાનલે શસ્યતે

મક્તાનામપિ ચોત્તમો સ્વરકરો મુત્રામ્યચ્છેદનઃ ॥

“ બધી જાતની દાણોમાં મગની દાળ ઉત્તમ છે. મગ રસમાં મધુર અને કપાય છે, ઠંડા છે, રક્તપિત્ત, રત્તેવો, ગરમીના વિકારોને હરનાર છે. બીજાં કઠોળ ખૂબ ત્રાયડાં છે પરંતુ મગ સહેજ વાયુ કરનાર છે. મગ આંખો માટે અતિ હિતાવહ છે. મગ મેદ અને કફનું મર્દન કરનાર છે.

મગ પિત્ત અને કફને હરે છે. ગમે તેવો વ્રણ હોય તો મગ ખાવાથી તે જલદી રુઝાઈ જાય છે. કંઠના રોગોનો મગ નાશ કરનાર છે. મગ પથ્થરમાં હલકા છે. મગ વાત વિકારોમાં, અતિસારમાં, કરમ પથ્થા હોય તેમાં તેમ જ આંખના રોગોમાં હમેશાં પથ્ય છે. મગ કપાયરસમુક્ત હોઈ આડાનું રત્તેલન કરનાર છે. બીજાં કઠોળ પેટમાં વાયુ કરે છે અને તેને લીધે પેટ આફરી આવે છે પરંતુ મગથી પેટનું ચઢવું કે આફરો થતો નથી. મગ વાયુને હરનાર છે. મંદાગ્નિમાં પણ મગ વખણાય છે. જોરાક માત્રમાં મગ ઉત્તમ છે. મગ સ્વરને સારો કરનાર છે અને મૂત્રના રોગોને છેદનાર છે. ”
(રાજનિધંદુ)

મગની લીલી અને કાળી એવી બે જાતો થાય છે. લીલા મગ ખાવામાં સારા છે એમ ચરક અને સુશ્રુત માને છે.

દ્વિદળ અથવા શિખીધાન્યમાં મગ ઉત્તમ છે. બીજાં કઠોળ ત્રાયડાં અને પેટમાં આફરો કરનાર છે જ્યારે મગ વાયુને હરનાર છે અને આધ્માનકર નથી. મગ આંખો માટે ખૂબ જ પથ્ય છે. યષ્ટિવિદગ્નો

તેથી કરી તે ધણી જ સહેલાઈથી હોજરી અથવા આંતરડાને જરા પણ તકલીફ આપ્યા સિવાય પચી જાય છે.

મસૂર

મસૂર, રાગદાહિઃ; મંગલ્યઃ પ્રયુષીજઃ, સૂર, કલ્યાણવીજઃ—આ મસૂરનાં સંસ્કૃત નામો છે. આનો રંગ સિંદૂરિયો હોય છે માટે એનું નામ રાગદાહીઃ રંગવાળી દાળ—રાખ્યું છે. મસૂરની દાળ રાંધવાથી રાતા રંગની થાય છે તેથી હિંદુઓ તે ખાતા નથી. રાના રંગ સાથે જ હિંદુઓને દુશ્મનાવટ લાગે છે ! ટોમેટા લાલચોળ માંસ જેવા હોવાથી હિંદુઓ તેને ખાતા નથી. (હવે કેટલાંક ખાવા લાગ્યા છે.) ગાજરને હિંદુઓ ખાતા નથી; અને મસૂરની દાળ રાંધે લાલ થાય છે, માટે તેને પણ હિંદુઓ ખાતા નથી. જે વસ્તુ સારી પૌષ્ટિક હોય છે તે જ હિંદુઓ ખાતા નથી એમ જણાય છે. આજથી ૮-૧૦ વર્ષ અગાઉ એક વિદ્વાન બંગાળી સન્યાસી મારે ત્યાં પધાર્યા હતા. તેમને મસૂરની દાળ જોઈતી હતી. જ્યારે મેં કહ્યું: “અહિં મસૂરની દાળ મળતી નથી.” ત્યારે તેમને બારે અચંબો થયો અને બોલ્યા, “જે ખાવા લાયક ચીજ હોય છે તે જ હિંદુઓ ખાતા નથી !” ગુજરાતીઓને મારી વિનંતી છે કે તેઓ મસૂરની દાળને ખાવી શરૂ કરે.

(મસૂરની દાળ મુખ ઉપર થતા ખીલ ઉપર દૂધમાં વાટી ચોપડાય છે. આથી ચામડી મૃદુ થાય છે, વર્ણ મુધરે છે. અંગ્રેજીમાં એને “Lentils” કહે છે.)

ધણાં ખરાં કઠોળનો વિપાક અમ્લ હોય છે, પરંતુ મસૂર વિપાકમાં મધુર છે (alkaline base). મસૂર માછી છે, શીતળ છે, પિત્તના રોગોને મટાડનાર છે; મૂત્રકૃમ્હમાં હિતકર છે અને વાયુ હરનાર છે, પચવામાં હલકી છે, કફ અને પિત્તને જીતનાર છે.

મુશ્રુત કહે છે કે: “જલ્દે મુદ્રમસૂરામ્યાં અન્યે ત્વાધ્માનકારવાઃ અર્થાત્ કઠોળ માત્ર આધ્માન (પેટનો આકરો) કરનાર છે, પરંતુ મગ અને મસૂર બન્ને આકરો કરનાર નથી. કઠોળ માત્ર આકરો અથવા પેટમાં વાયુ કરનાર છે એનું કારણ તેમાં ગંધકનું પ્રમાણ ઘણું છે. મસૂરમાં ગંધક નથી એટલે એને લીધે તે પેટમાં વાયુ નથી કરતી.

મસૂરમાં નત્રિલતુ પ્રમાણ ઘણું છે. મસૂરમાં ફેરફેટ ઓક્સ લાઈમ અને લોહનું પ્રમાણ ઘણું છે. ડૉ. ચંદ્ર કહે છે કે, “It is very rich in iron and its iron contents are only inferior to the yolk of the eggs.” અર્થાત્ ઈડાંની પીળા દાળમાં જેટલું લોહ છે તેથી સહેજ ઓછું લોહ મસૂરમાં છે. મસૂરમાં ચૂનો છે, લોહ છે, ફોસ્ફરસ છે, ક્લોરીન છે, સોડિયમ, પોટાસિયમ અને મેગ્નેસિયમ ક્ષારો છે અને આ બધા ગુણો સાથે તેમાં ગંધક નથી એ તેની પ્રતિષ્ઠામાં અજબ વધારો કરનાર બીના છે. ગંધક આંતરડાંમાં છૂટો પડી સલ્ફરેટેડ હાઇડ્રોજન જન્માવે છે, જેને પરિણામે કઠોળ બાધા પછી દુર્ગંધયુક્ત વાયુ ગુદાદ્વારા સરે છે. મસૂરમાં ગંધક નથી, કાષ્ટક(સેંધુલોઝ) અછ્પ છે, પચવામાં ભારે નથી. નત્રિલતુ પ્રમાણ ઘણું છે એટલે માંસ કરતાં ચઢિયાતું છે. મૂત્રકૃચ્છ(પેસાળ ટીપે ટીપે વેદના સાથે આવતો હોય તે)માં મસૂરની દાળ ઉપયોગી છે. પથરીને પણ તે ભેદનાર છે (‘અક્મરી છેદક’) એમ મનાય છે એટલે કઠોળ મૂત્રપિંડ ઉપર એક જાતનો બોલો લાધે છે, તેનું કામ મુશ્કેલ બનાવે છે જે મસૂર નથી કરતું. મસૂર મૂત્રપિંડ ઉપર કોઈ પણ પ્રકારની ખરાબ અસર દાખવતું નથી. ‘It taxes the kidney least.’

અડદ

માષ, કુરવિંદા, ઘાન્યવીર, માંસલ, ચલાલ્ય આ અડદનાં સંસ્કૃત નામો છે:

માપો ગુરુ ભિજ્જપુરીપમૂત્ર.

સ્નિગ્ધોષ્ણવૃષ્યો મધુરોડનિલમ્નઃ ।

ગન્તર્પણઃ સ્તન્યદ્રો વિશેષાત્

દલપ્રદઃ શુક્રરુષાવહ્ય ॥ (સુશ્રુત)

અહીં પચવામાં ભારે છે, આડા પેસાળને સાફ લાવનાર છે, રિત્તજ છે, ઉષ્ણ છે, વૃષ્ય છે, અર્થાત પુરુષાતન વધારનાર છે. મધુર છે, વામનના નાશ કરનાર છે, તૃપ્તિ કરનાર છે, ધાતુશુ વધારનાર છે, ખાસ કરીને તાકાત દેનાર છે, વીર્ય વધારનાર છે અને કફ હરનાર છે. (સુશ્રુત)

આટઆટલા ગુણુયુક્ત હોવા છતાંય ચરકે અહીંને કંઠોળ માન્યા " અધમ " તરીકે ગણાવ્યો છે. અહીં ઉત્તમ વાજીકરણ છે. ચરક કહે છે " પુંસ્ત્વં માયઃ સ્ત્રીઃ દદાતિ ચ." અર્થાત અહીંના સેવનથી સ્ત્રી પ્રત્યક્ષ પ્રાપ્ત થાય છે. ચરક કહે છે કે,

• માપયૂપેગ ચો મુક્ત્વા પૃતાન્દમં પષ્ટિકૌદનમ્ ।

પયઃ પિવતિ રાત્રિ ચ કૃત્સ્નાં જાગર્તિ વેગવાન્ ॥

અર્થાત જે માણસ અહીંની દાળ સાથે સાફી ચોખ્ખા પુષ્કળ ઘી નાખીને ખાય છે અને રાત વખતે દૂધ પીવે છે તેનામાં એટલી બધી વાજીકરણ શક્તિ ઉદ્ભવે છે કે તે આખી રાત્રી વેગયુક્ત (ત્યાં સંગ્રોગમાં સામર્થ્યયુક્ત) રહી શકે છે.

સરખેડ, માત્રાઓ અને ટોનીક બાટલા પાછળ બટકતા માણસો માટે અહીં એ સરનામાં સસ્તુ અને ઉત્તમ ટોનિક છે.

પંજાબીઓ, ઉત્તર હિંદુસ્તાનના વતનીઓ, કાશ્મિરાઈના વતનીઓ અહીં હીક ખાય છે, જ્યારે ગૂજરાતમાં અહીં જૂઝ વપરાય છે. અહીંને " ગરીબોનું ખાંસ " કહીએ તો ખોટું નથી.

ચરકે વાજીકરણ અને રસાયન માટે પહેલવેતરી ગાયને લીલા અડદના છોડ (સીંગાવાળા) ખાય તેટલા ખવરાવવા અને એ જ ગાયનું ધારોણુ દૂધ પીવા માટે ભલામણ કરી છે. જે સ્થિતિસંપન્ન હોય તેમને માટે આ પ્રયોગ અત્યુત્તમ-અમૂલ્ય છે. ધારોણુ દૂધ સ્વયં અમૃતતુલ્ય છે, તેમાં વળી લીલા અડદના છોડ ગાયને ખાવા મળે તો તો પછી પૂછવું જ શું ? ઇન્કકચનો, ટોનિકો, માત્રાઓ અને દવાઓ પાછળ પૈસા ખરચતા “ વિવેકહીન દરદીઓ ” જે ગાય પાળીને આવું થોડુંક ખર્ચ કરે તો મારી પાકી ખાતરી છે કે તેમને તે આશીર્વાદ તુલ્ય થઈ પડશે. અડદના છોડ ગાયમાં વિટામિન્સ અને ખનિજ ક્ષારો હાંસી હાંસીને ભરશે, ઉત્તમ નત્રિલ પેદા કરશે. આવા દૂધને લું તો અમૃત જ કહું, આવું દૂધ એ ઉત્તમમાં ઉત્તમ સ્નેહન છે. લકવાથી ગદાર્ધ મળેલા દરદીઓ, ક્ષયવાળા દરદીઓ, નપુસકો અથવા ધાતુપુછીની શોધમાં ભટકતા લોલુપો-આ બધા માટે આવું દૂધ અમૃતની ગરજ સારશે.

અડદની દાળમાં ઘી નાખીને ખાવાથી શરીરમાં સારી શક્તિ આવે છે. અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછો એક દિવસ તો અડદની દાળ ખાવી જોઈએ. પંચકુટિયા દાળ (તુવેર, મગ, અડદ, ચણા, વાલ વગેરે) પાત્ર એક સરસ નવી વાનગી (new variety) છે.

અડદના લોટનું “ અડદિયું ” મૂળરાતમાં શિયાળામાં ખાવામાં આવે છે. આમાં નત્રિલ, સ્નેહ, કર્બોહિદ્ર વગેરેનું સુંદર મિશ્રન થાય છે. લોકો ટોનિકનાં બાટલા પાછળ પૈસા ખર્ચવા બંધ કરી આવાં ઉત્તમ ખાદ્યો ખાય તો ઘણું સારું.

અડદનાં ઇંદિડાં પણ સુંદર બનાવટ છે. યાળાઓમાં મસાલાયુક્ત લોટને પાથરીને વરાળમાં તે બકાય છે. વરાળથી બકાયેલો ઝોરાક પચવામાં સહેલો અને સ્વાદમાં સુમધુર લાગે છે. અડદના પાપડ,

કચોરી વગેરે બનાવટોનો અવારનવાર ઉપયોગ હિતાવહ છે, માસને ટકર મારે એવી અડદમાં તાકાત છે. ગૂજરાતના મહેનતુ વર્ગમાં અડદનો પ્રચાર વધે એમ હું ઇચ્છું છું. દક્ષિણની ઈંદલી પણ આવી જ બનાવટ છે.

તુવેર

આઢકી, તુવરી, કરવીરાનુજા—આ તુવેરનાં સંસ્કૃત નામો છે.

મૃદુઃ કપાયથ્થ સરક્તપિત્તં વાતં કફં હન્તિ મુક્ષામયાન્વા ।

ગુલ્મજ્વરારોચકકાસષ્છાદિહ્રોગ દુર્નામહરા ઢકી સ્યાત્ ॥

આઢક્યઃ કપમાસ્તપ્રશમની વીર્યેણ ચોષ્ણા તથા

હૃત્પૃષ્ઠોદરકંઠજામયહરી મેદાનિલર્ધ્વસિની ।

કાસશ્વાસવમીનૃવાજ્વરહરા પ્રધ્યા ચ કંઠ્ઠજ્વે

પામાકુષ્ઠમર્ગદરેષુ ચ તથા રચ્યા મુપધ્યા મૃશમ્ ॥

(તુવેર તુરી છે, રક્તપિત્ત, વાયુ, કફ અને મુખના રોગોને ઢાળનાર છે. ગોળો, જવર, અરુચિ, ખાંસી, જિલટી, હ્રોગ, હરસ—આ રોગોને તુવેર ઢાળનાર છે.)

(તુવેર કફ અને વાયુને શાંત કરનાર છે, ઉષ્ણ વીર્ય છે; હ્રદય, પીઠ, હિદ્ અને કંઠના રોગોને હરનારી છે, મેદ અને વાયુનો નાશ કરનાર છે; ખાંસી, દમ, જિલટી, તરસ અને તાવને હરનાર છે, શરીરે બૂજલી આવતી હોય તો તે સારી છે; ખસખરજવાં, ચામડીના રોગો, લગંદર વગેરે રોગોમાં આ ઘણ સારી છે. તુવેર રુચિપ્રદ અને અત્યંત સુપચ્ચ ખાદ્ય છે.)

તુવેરની ઘાળનો ધૂપ બલકારી અને પાયક છે.

(તુવેરની દાળ “ સર્વ મેહ પ્રથમનમ્ ” અર્થાત તમામ જાતના પેસાળના રોગો ઉપર પથ્ય છે.)

રોઢલ કહે છે કે તુવેરની દાળ શીતલ છે, ગ્રાહ પેસાળને રોકનાર છે, રક્ષ છે અને પચવામાં હલકી છે.

(તુવેરની દાળમાં ઘી નાખીને ખાવાથી હરસ અને વાયુનો નાશ કરનાર છે; લેપથી કફ અને પિત્તને હરનાર છે અને સેકથી મેદ અને કફને હરનાર છે. (નિઘંટુ રત્નાકર)

સુશ્રુત કહે છે કે તુવેર કફ અને પિત્તને હાયુનાર છે તેમ અતિ વાયુને કોપાવનાર પણ નથી (આઢકી કપપિત્તગ્ની માનિવાતપ્રકોપણી) તુવેરની દાળ રહેજ વાપડી છે. દરેક કઠોળમાં જેમ ગંધક હોય છે તેમ આમા પણ ગંધકનું પ્રમાણ છે. આટલા માટે જ-વાયુના નાશ માટે આપણે દાળમાં હિંગ, મેથીનો વધાર મૂકીએ છીએ. આંતરડામાં ગંધકને લીધે જે વાયુ થાય છે તેને હિંગ, મેથીનો વધાર મહાત કરે છે.

દાળમાં આપણે તે જલદી ચઢી જાય એટલા માટે ‘ પાપડીઓ-ખારો ’ નાખીએ છીએ. પરંતુ પાપડીઓ ખારો નાખવાથી તુવેરમાં રહેલાં વિટામિન્સ ખીન્ નાશ પામે છે માટે પાપડીઓ ખારો નાખવાની પ્રથા બંધ કરવી જોઈએ. એથી વિટામિનનો નાશ થાય છે.

આપણે માથાદીક નવટાંક દાળ લેવી જોઈએ. ઘરમાં ૬, માણસ હોય તો એક શેર દાળ ચોરવી જોઈએ.

ગૂજરાતમાં સાવલી અને ડભોઈની દાળ વખણાય છે. દાળ બનાવવાની કળા ગૂજરાતીઓએ ઠીક હાથ કરી લાગે છે. દાળમાં આદુ, મરચાં, મગફળી, ખારેક, કોપરુ, સૂરણ વગેરે નાખવાથી સ્વાદિષ્ટ બને છે એટલું જ નહિ પરંતુ શક્તિપ્રદ પણ બને છે.

ચણા

ચળક, હરિમન્ય, ચાત્મમોજ્ય, વાજિમધ્ય સંસ્કૃત નામો છે. સુશ્રુત કહે છે કે, ચણા વાયુ કરનાર છે, શીત છે, મધુર છે, સહેજ તુરા છે, રક્ત છે, કફ અને રક્તપિત્તને ટાળનાર અને પુરત્વનો નાશ કરનાર છે. આ જ ચણા બે ઘી સાથે ખાવામાં આવે તો ત્રણેય દોષોને (વાત, પિત્ત, કફને) શમાવનાર છે.”

ચણા પુરત્વનો નાશ કરનાર છે એમ સુશ્રુત સંહિતામાં લખેલું છે તે બૂલ છે એમ કહેવામાં વાંધો નથી. ચણા તો ખૂબ જ પૌષ્ટિક ધાન્ય છે. એને પુરત્વધન ન જ ગણી શકાય. તમામ મન્યકારોએ ચણાને બલ્ય, બલ્યવર્ધક, મેહગ્રસ્ત (પેસાખના રોગો જીતનાર), કાંતિ અને વ્યૂંને વધારનાર છે. સુશ્રુત સંહિતાનો એ લીપિદોષ છે.)

રાગનિધદુંકાર નરહરિ કહે છે કે,

ચણાની દાળ—મધુર છે, કપાય છે, કફનો નાશ કરનાર છે, પાયડી છે, શ્વાસ, ઊર્ધ્વશ્વાસ, કસમ (વિના પરિશ્રમે થાક લાગવો તેને કસમ કહેવામાં આવે છે) અને પીનસ (જૂનું સજેખમ)—વગેરે રોગોનો નાશ કરનાર છે અને બળ વધારનાર છે.

લીલા ચણા—ચણાના ઓરિયા—અત્યંત બલ્યપ્રદ છે (“આદ્રીં વ્યનમા”) કફ કરનાર છે. પરમરોચક છે; વાતપિત્તને હરનાર છે, શીત છે, મૂત્રકૃન્નુનું નિવારણ કરનાર છે.

સેકેલા ચણા—ખાવામાં હલકા છે, જમ (ચકરી આવતી હોય તે રોમ) અને કસમને હરનાર છે. ઊલટી બંધ કરનાર છે. (તુરતના સેકેલા ચણાને સંધવાથી ઘણી વખત ઊલટી તથા હેઝમી શમી જાય છે)

પરમ રુચિ ઉત્પન્ન કરનાર છે, નિદ્રાનું સુખ અને પુષ્ટિ તેમ જ બલને આપનારા છે. જુઓ—

લઘ્વો મૃદુચ્ચળકા ભ્રમહ્રમહરા પરા ।

છર્દિપ્રા રોચના નિદ્રામુખપુષ્ટિબલપ્રદા ॥ (રા. નિ.)

સંકેદ ચણા—પિત્તને હણનારા છે, કફ અને વાયુ કરનારા છે.

રાત્રે ચંદ્રમાના અજવાળામાં ચણા પાણીમાં પલાળી રાત આખી રહેવા દઈ, સવારમાં તે પાણી પીવાથી પ્રમેહ (પેસાબના રોગ) મટે છે, માંદા માણસોને આવું પાણી પીવા આપી શકાય એમ છે; કારણ કે ઘણું પ્રોટિન આ રીતે પાણીમાં ઊતરી આવે છે, મગ અને તુવેરના પાણીમાં નત્રિલ વિશેષ ઊતરી આવે છે કારણ કે તેમનું નત્રિલ પાણીમાં સહેલાઈથી દ્રાવ્ય થાય એવું છે.

હિંદુઓના ખાદ્યપદાર્થોમાં ચણા વિશિષ્ટ સ્થાન બોગવે છે. મગસ, મોહનકાર, બુંદી, મહેસુર, સેવ, ગાંડીઆ, ચણાની દાળ, ખમણ ટોકળા, ભજિયાં, થાપડા વગેરેમાં ચણાનો સોટ-બેસન-વપરાય છે. કઢીમાં આપણે બેસન ધાલીએ છીએ. ચણાના સોટની વડીઓ કઢીમાં નાખીએ છીએ. દૂધીના શાકમાં ચણાની દાળ ભેળવવામાં આવે છે. ચણા સેકીને 'દાળાઆ' આપણે ખાઈએ છીએ. ચણાના થોપટા ઘાસમાં સેકીને આપણે ખાઈએ છીએ. આમ વિવિધ રીતે આપણે ચણાનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. પહેલવાનો અને કસંરત-કરનારાઓનો ચણા એ મુખ્ય ખોરાક છે. ચણા રાત્રે ગરમ પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારમાં રહેજ મીઠું નાખી તે ખૂબ ચાવીને ખાવાથી ખૂબ જ શક્તિ આપે છે અને આથી જ સ્વ. ડૉ. બી. ડી. બાન્સુ “મધુપ્રમેહ અને એની પાથિક ચિકિત્સા” નામના ગ્રન્થમાં થોડા જ કહે છે કે,

In the cookery of vegetarian Indians, besan

serves the same purpose as the yolk of an egg does in European cookery. ”

અર્થાત્ યુરોપીઅનોની રસોઈમાં જે સ્થાન ઈકિની પીળી દાળનું છે તેનું જ સ્થાન વનસ્પતિ આહારી હિંદુઓના ખોરાકમાં બેસનનું-ચણાનું-છે.

ચણાનું “ બાલભોજ્ય ” નામ ધણું જ અર્થપૂર્ણ છે, કારણ કે સેકેલા ચણા બાળકોને માટે સારો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક છે. મુસાફરી-ના શ્રમમાં ચણા શ્રમણ છે. ચણાનો મગસ એ નાના બાળકો માટે ઉત્તમ ભોજ્ય પદાર્થ છે.

૧ ચણામાં ૧૧.૫ ટકા પાણી, ૨૧.૭ ટકા નત્રિલ, ૫૯.૦ કાર્બોહિડ્રેટ, ૪.૨ ટકા સ્ટેલ અને ૩.૬ ટકા ખનિજ દ્વારો છે. ‘ એ ’ જૂજ અને ‘ બી ’ વિટામિન્સ ઘણા સારા પ્રમાણમાં છે.

મઠ

મઠુષ, વનમુદ્ર, કૃમિલક :—આ સંસ્કૃત નામો છે.

“ મઠ કપાય છે, મધુર છે, રક્તપિત્તને જીતનાર છે, જ્વર અને દાહને ઢરનાર છે, પથ્ય છે, રુચિ કરનાર છે, સર્વ પ્રકારના દોષને જીતનાર છે. ” (રાજનિધંદુ)

“ મઠ વાયુ ઢરનાર છે, ગ્રાહી છે, કફ અને પિત્તને ઢરનાર છે, પચવામાં લઘુ છે, બિલડીને જીતનાર છે, વિપાકમાં મધુર છે, ગ્રાહી છે, શીતલ છે અને રક્તપિત્તને જીતનાર છે, રક્ષા છે, વાયડો છે અને જ્વરનો નાશ કરનાર છે. ” (ભાવપ્રકાશ)

મઠમાં લેગ્નીથીન (આ જાતનો પદાર્થ દોષોમાં તેમ જ મગજના તંતુઓની ચારે બાજુ હોય છે અને તેમાં જ મગજના જ્ઞાન-તંતુઓ

ઉલ્લનયત્ન થાય છે)નું પ્રમાણ સારું છે, અર્થાત્ (મડમાં મગજની શક્તિ વધારવાનો ગુણ છે—ફોસ્ફરસ છે. મડમાં લોહ અને કેલ્સિયમ, સારા પ્રમાણમાં છે. જે ખેરાકમાં લોહ, કેલ્સિયમ અને ફોસ્ફરસ સારા પ્રમાણમાં છે તે ખેરાક ઘણો જ કિંમતી ગણી શકાય.)

મડમાં ૧૧.૨ ટકા પાણી, ૨૩.૮ ટકા નિત્રોજ, ૦.૬ ટકા રેત, ૬૦.૮ ટકા કાર્બોદિત; ૩.૬ ટકા ખનિજ ક્ષારો છે.

આથી જ ગૂજરાતમાં મડના થાપડા અથવા મકિયાં ખાવાનો આદ્ય વખાણવા યોગ્ય છે. ગરીબ લોકો પોતાનાં જમ્યાને મડ શેડીને પચુ ખાવા આપે છે. મડની દાળ પચુ ગરીબ લોકો ખાય છે.

સુશ્રુત કહે છે કે મડ કૃમિ ઉત્પન્ન કરનાર છે. મડનો વિપાક મધુર છે—alkaline છે. ખીજાં ઘણાંખરાં કઠોળનો વિપાક અમ્લ હોય છે. એટલે મડના ગુણ મગના જેવા જ કહી શકાય. આથી જ એનું નામ વનમુદ્ગ પાડેલું છે.

લાંગ

કલાય, ત્રિપુટ સંસ્કૃત નામો છે.

સુશ્રુત કહે છે કે 'કલાયા પ્રચૂરનિલા' અર્થાત્ લાંગ અત્યંત વાયડા છે. ગૂજરાતમાં ભરૂચ જિલ્લામાં લાંગ પુષ્કળ થાય છે, ત્યાં કહેવત છે કે "લાંગ લાંગે ટાંગ" અર્થાત્ લાંગ અત્યંત વાયડા હોવાથી તેનાથી પગ રહી જાય છે અને અનેક જાતના વાયુના રોગો થાય છે.

લાંગનું સંસ્કૃત નામ કલાય. કલાય ખાવાથી પગ રહી જાય છે અથવા લાંગડા જેવો બની જાય છે એટલે લાંગથી ઝલાઈ ગયેલા શરીરના રોગ માટે આયુર્વેદમાં કલાય સંજ નામનો રોગ વર્ણવવામાં

આવ્યો છે. લાંબુ લેટીન નામ *Lathyrus sativus* (લેથાઈરસ સેટાઈવસ) છે. લેથાઈરસ ખાધાથી જે વાતરોગ થાય છે તેનું નામ અંગ્રેજીમાં લેથાઈરીઝમ—*Lathyrism*—નામ છે. અર્થાત સંસ્કૃત કલ્પાય રંજનો અંગ્રેજી પર્યાય *Lathyrism* છે.

લાંબુ અત્યંત વામડા હોવાથી તેમાં લસણનો ખૂબ ઉપયોગ કરવા માં આવે છે. તેલ લસણ એ લાંબના ઝેરનું મારણ ગણાય છે.

ન્યારે માત્રસર મહિનામાં લાંબનાં લીલાંછમ ખેતરો જેવા મળે છે ત્યારે તેનો દેખાવ ચિતાકર્ષક હોય છે. એનાં આસમાની રંગનાં ફલ, એનો સમુદ્રગી—*glaucoous*—રંગ, મૃદુ પદ્મવ વગેરેથી આ છોડ ખૂબ જ રમણીય લાગે છે. શિયાળામાં લીલા લાંબના છોડ ઉપાડી ઉપાડીને ઢોરને ખવડાવવાનો સુંદર રિવાજ છે. આ બહુ પૌષ્ટિક ખાદ્ય પદાર્થ છે. આનાથી ઢોર ઘરત જ લોહી લે છે. ઢોરના પગ ન ઝલાઈ જાય એટલા ખાતર તેમાં હાંસિટ તરફના લોક " અળછીયાં " [આખરાડ ની ભતતો છોડ] (કાર્થોફેરા પ્લેટા) નામના છોડ જે ખેતરોમાં ફાલાબધ નેદ તરીકે થાય છે, તે લાંબ ભેળું નાખીને ખવડાવે છે. અળછીયું ખોતે અત્યંત ગરમ પદાર્થ છે. કહેવાય છે કે અળછીયાં એકલાં જો ઢોર ખાય છે તો પેશાબે લોહી પડે છે. એટલે અળછીયા જેવાં અત્યંત ગરમ છોડ લાંબ જેવા અત્યંત વામડા સાથે મિશ્ર કરવા માં આવે છે.

લાંબ ખાવાનો રિવાજ ગૂજરાતમાં બહુ નથી. ભરૂચ જિલ્લામાં ત્યાં લાંબ થાય છે ત્યાં પણ લાંબ ખાવાનો રિવાજ બહુ નથી. જવડે જ એને ખાય છે. એની ' દીડુડી ' નામની બનાવટ લોકો ફોંમે ખાય છે. એમાં તેલ અને લસણ ખૂબ નાખવામાં આવે છે.

લાંબની દાળનો લોટ ચણા જેવો જ પીગો છે એટલે ચણાના લોટ ભેળું આ લોટનો ભેગ કરવામાં આવે છે. ચણા કરતાં લાંબ

સોંધા હોય છે એટલે ઘણા લોહી ચર્યાના લોટમાં લાંગનો લોટ નાખે છે. સેવગાંડીઆમાં લાંગનો લોટ વપરાય છે.

“ લાંગ મધુર, કપાય, અતિ રક્ષ છે. લાંગ કફપિત્તને હરનાર છે, રચિપ્રદ છે, શીતલ છે, આડોપેસાળ અટકાવનાર (માહી) છે. પરંતુ લાંગ ખોડ, પાંગળાપણું (ખંજન્ય અને પંગુલ્ય)ને હરનાર છે, અત્યંત વાયકા છે. ”

લાંગમાં નત્રિલતુ પ્રમાણ સારું છે.

વટાણા

સત્તીન સંસ્કૃત નામ છે.

વટાણા અત્યંત પૌષ્ટિક ખાદ્ય છે. માસ કરતાં પણ એનામાં વધુ નત્રિલ છે. ૬૫૫ શેર ગૌમાંસ (beef)માં જેટલું નત્રિલતુ પ્રમાણ છે એના કરતાં ૪૫૫ શેર વટાણામાં વધુ નત્રિલતુ પ્રમાણ છે. ૧ શેર નત્રિલ માટે ૧૨ શેર દૂધ લોઈએ ત્યારે તેટલા જ નત્રિલ માટે ૪૫૫ શેર વટાણા બસ થાય છે. આ બતાવે છે કે નત્રિલતુ પ્રમાણ વટાણામાં ખૂબ જ છે. લીલા વટાણા કરતાં સૂકા વટાણામાં નત્રિલતુ પ્રમાણ વધુ હોય છે. બન્નેમાં કર્બોહિદ્રેટ પણ સારા પ્રમાણમાં છે. સૂકા અને લીલા બન્નેમાં ‘ એ ’ વિટામિન છે.

વટાણાનું પાણી નાનાં બાળકોને માટે ઉત્તમ પેય છે. જે બાળકોને દૂધ લાવતું નથી, તે બાળકોને વટાણાનું પાણી આપવામાં આવે તો ઘણું સારું. નત્રિલ ઘણુંખરું પાણીમાં ઊતરી આવે છે.)

(સુશ્રુત કહે છે કે વટાણા અને મઠ બન્ને આડાની કબજિયાત હરનાર છે. વટાણા પચવામાં લારે છે, વાયકા છે, ચક્તિપ્રદ છે. વટાણા પચવામાં લારે છે, પરંતુ તેને સારી રીતે ફાટી જાય ત્યાં સુધી બાકવામાં આવે છે તો તે સુપાચ્ય થઈ શકે છે.)

ચોળા

અલસાન્દ્ર, રાજમાય, લીર્ધશિમ્વી: સંસ્કૃત નામો છે.

કપાયભાવાન્ન પુરીપમેદાં ન મૂત્રલો નૈવ કફસ્ય કર્તા ।

સ્વાદુર્વિપાકે મધુરોડલસાન્દ્ર, સન્તર્પણસ્તન્યરુચિપ્રદશ્ચ ॥

(સુશ્રુત)

(“ ચોળા ખરી રીતે તો પુષ્કળ આડે લીંચનાર (મૂરિમલપ્રદ) છે, પરંતુ એમાં કષાયરસ હોવાને લીધે તે આડને ભેદનાર નથી; ચોળા મૂત્રલ નથી તેમ કફને કરનાર પણ નથી. વિપાકમાં ચોળા મધુર છે, રસમાં મધુર છે, સંતર્પણ કરનાર છે, ધાવણ વધારનાર અને રુચિપ્રદ છે. ”) (સુશ્રુત)

ચરક કહે છે કે ચોળા વિષ્ટલિ (પેટમાં ગડગડાટ ઉત્પન્ન કરનાર) અને અવૃધ્ધ (વીર્ધપ્રદ નહિ) છે.

યૈદ્યાવતંસમાં ચોળાને “ ધાન્યાધમઃ ” ધાન્યોમાં અધમ તરીકે વર્ણવેલો છે.

વાલ

મધુશર્કરા નિષ્પાવા, વઙ્ગક, શ્વેતશિવકઃ—સંસ્કૃત નામો છે.

મધુશર્કરા સુરુચ્યા મધુરાલ્પકપાયકા ।

શિશિરા વાત્રલા વલ્યા આધ્માનગુરુપ્રિદા ॥

નદીનિષ્પાવકસ્તિક્ત કટુકોષ્ઠપ્રદો ગુરુ

વાતલો કફદો રક્ષ કપાયો વિષદોષનુત્ ॥ (રાજનિષ્પન્દ)

અર્થ—વાલ અત્યંત રુચિપ્રદ છે; અર્થાત્ ખાવા ખૂબ ગમે એવા

છે, મધુર છે, સહેજ કપાય-તૂરા છે; ઠંડા છે, વાયડા છે, બલપ્રદ છે, પેટમાં આક્રોશ કરનાર, ભારે અને શરીરને પુષ્ટ બનાવનાર છે.

નદીના ભાઠામાં થનાર વાલ કડવા, તીખા, લોહિયાળ, ભારે વાયડા. કષ્ટ કરનાર, રુક્ષ, કપાય અને વિષદોષનો નાશ કરનાર છે. (રાજનિધંદુ)

વાગ્બટ કહે છે: વાલ વાયુ, પિત્ત, રક્ત, ધાતુ, પેસાબ આ બધાંને વધારનાર છે; રોચક છે, વિદાહિ છે (જે ઓરાક ખાધા પછી છાતીમાં દાહ બળે, ખાટા ઓરાકાર આવે તે વિદાહિ કહેવાય છે) આંખનું તેજ, વીર્ય, કષ્ટ, સોજો અને વિષ બધાંને હરનાર છે.

ચરક કહે છે કે નિપ્પાવા વાતપિત્તલા વાલ વાયુ અને પિત્ત કરનારા છે. વાલને એક તરફથી બલપ્રદ અને બીજી તરફથી શુક્રનાશન કહેવામાં આવ્યું છે. વાલમાં ગંધકનું પ્રમાણ ખૂબ છે એટલે તે વાયડા મનાય છે અને પચવામાં પણ ભારે છે, વાલમાં ૧૦૦૧ ટકા પાણી, ૨૨૦૭ ટકા નિત્રિલ, ૫૫૮ ટકા કર્બોદિત, ૨૦૨ ટકા રનેહ અને ૬૦૨ ટકા જેટલા ખનિજ દારો છે.

મહેનતુ માણસો માટે વાલ સરસ ઓરાક છે.

મીઠા અને કડવા આવા બે ભત્તના વાલ થાય છે. હાંસોટ મહાસમાં કંટીચેબળ(નર્મદા અને તાપીના સંગમ આગળ આવેલું ગામ) ના મીઠા વાલ ખૂબ વખણાય છે. કતારપોરની વાલની પાપડી પણ ખૂબ જ સ્વાદિષ્ટ હોય છે. કડવા વાલ મીઠા વાલ જેટલા સ્વાદિષ્ટ લાગતા નથી.

વાલનાં વૈદાં બનાવી ઉપરની હાલ ઉખાડી નાખી તેની સળંગ દાળ બનાવવામાં આવે છે અને આ અતિ સ્વાદિષ્ટ ખાદ્ય છે. બહુ ખાધા જ કરીએ એટલી બધી તે રોચક છે. લસણ, અજમો, હિંગ અને તેલ—વાલનાં મારણ છે. વાલનું વાયડાપણું આથી ઓછું થઈ જાય છે.

મગફળી

મૃશિમ્બિકા, રક્તવીજા, મંદપી, સ્નેહવીજા:—આ સંસ્કૃત નામો છે.

(મગફળી મધુર, સિન્ધુ, વાયુ હરનાર, કફ કરનાર માછી છે. મગફળીના તેલના ગુણ પશુ આવા જ છે.)

કર્નલ એઆ કહે છે કે યુરોપથી આવતા એલીવ ઓઈલમાં મોટા ભાગ મગફળીના તેલનો જ હોય છે. એલીવ ઓઈલની જગાએ તાળું મગફળીનું તેલ ચાલી શકે એમ છે. એલીવ ઓઈલ રેચક છે. પૌષ્ટિક છે, વાતમ્ન છે. મગફળીનું તેલ પશુ આવા જ ગુણોવાળું છે.

સોયાબીનની જગાએ મગફળી વાપરી શકાય એવી ચીજ છે. સોયાબીન એમને એમ ખાઈ શકાતી નથી, જ્યારે મગફળી તો એમને એમ ખાઈ શકાય છે, રવાદિષ્ટ છે, રચિત્રદ છે અને બલ્ય છે એટલે મગફળી થતી હોય ત્યાં સોયાબીન દાખલ કરવાની જરૂર જ નથી.

બાળકોનાં જે પેટ'ટ પૌષ્ટિક ખાલી અત્યારે વેચાય છે તેમાં મુખ્યત્વે મગફળીનો ઝોળ હોય છે. ન્યુટ્રીઝ નામના પેટ'ટકુમાં મગફળીનો ઝોળ મોટા પ્રમાણમાં છે.

(મગફળી ખૂબ પૌષ્ટિક ચીજ છે. તે પચવામાં ભારે છે. પરંતુ ખૂબ ચાવીને ખાવાથી તે સુપામ્ય બને છે.) ગરીબ લોકોના ખોરાકમાં રહેડની જે ઊણપ હોય છે તે મગફળીના વપરાશથી ભરપાઈ થઈ શકે એમ છે.

ખાવામાં તો તલનું તેલ જ ઉત્તમ ગણામહું છે. મગફળીનું તેલ તલના તેલ જેટલું ગુણુકારક છે.

હાલ Expeller processથી દળાવીને તેલ કાઢી લીધા પછી મગફળીનો ઝોળ ખાવા માટે લેવાય છે. એને “ગ્રાઉન્ડ નટ કેક”

તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ ગ્રાઉન્ડ નટ કેક હમેશાં ૨ તોલા જેટલી ખાવામાં આવે તો ગ્રોટિનના પ્રમાણમાં થોડો વધારો કરી શકાય અને ગરીબોના ખોરાકમાં રનેહનું પ્રમાણ પણ વધે. આ કેક એક મહિના સુધી સારી રહી શકે છે.

મગફળી શેકીને, તેલમાં તળીને, ખાઈ શકાય છે. મગફળી પુષ્ટિકારક બલદાયક ખાદ્ય પદાર્થ છે.

સોયાબીન

આ પણ શિખી ધાન્ય જ છે. સંકેદ વટાણા જેવી જ આ જાત છે. અમેરિકા અને જાપાનમાં તે ખૂબ વપરાય છે. આપણા દેશમાં પણ હવે તો થાય છે—થવા લાગી છે. જાપાનમાં તે ખૂબ ખવાય છે. કઠોળમાં રનેહનું પ્રમાણ અત્યંત છે જ્યારે સોયાબીન એ ખરી રીતે કઠોળ ગણાય છે છતાંય તેમાં રનેહનું ધણું સારું પ્રમાણ છે, અને આ રનેહનના મોટા પ્રમાણને લઈને જ તેની ખ્યાતિ છે.

સોયાબીનમાં લીસીથીન સારા પ્રમાણમાં છે, પરંતુ સોયાબીન પચવામાં ભારે છે, સોયાબીનમાંથી એક જાતનું કૃત્રિમ દૂધ “સોલેક” બનાવવામાં આવ્યું છે જે ગાયના દૂધ સાથે ઘણી રીતે મળતું છે. ગાયના દૂધને ભૂલાવે એવું એ સુંદર દૂધ છે.

સોયાબીનમાંથી એક જાતનો સુંદર લોટ “Soyolk” બનાવવામાં આવ્યો છે જે બીજા કોઈ પણ જાતના લોટ સાથે મેળવી શકાય છે. બહુ સારી બનાવટ છે.

એક વાઈટાન-vitone-નામનું સરસ પીણું (ખીરરંગ) બનાવવામાં આવ્યું છે, જેમ મુખ્યત્વે સોયાબીનમાંથી કાઢેલું પરંતુ સુકવી નાખેલું દૂધ જ છે.

સોયાબીનના લોટના ગાંઠીઆ, સેવ, લાજિયાં, મીઠાઈ વગેરે થઈ શકે છે.

સોયાબીનમાં ૫ ટકા જેટલું સ્નેહનું પ્રમાણ છે. ૪૦ ટકા જેટલું નત્રિલ છે. પોષક દૃષ્ટિએ આ સ્નેહ અને નત્રિલ પ્રાણિજ સ્નેહ અને નત્રિલ જેવાં જ છે. એના તેલમાં વિટામિન 'એ' છે. મોટે ભાગે બીજાં કઠોળોમાં વિટામિન 'એ' નથી.

પરંતુ સોયાબીન સ્વાદમાં ઠીક નથી, એના લોટમાં બેસ્વાદપણું હોય છે જેથી બીજા લોટો સાથે તેને મેળવી શકાય એમ નથી. સોયાબીન રાંધવામાં પણ સહેલાઈથી ચઢી જતી નથી.

મગફળી કરતાં સોયાબીન ખોરાક નરીકે વધુ મૂલ્યવાન નથી એમ હું માનું છું.

— —

માખણ અને ઘી

સુશ્રુત સંહિતામાં ઝાશમાંથી કાઢેલું અને દૂધમાંથી કાઢેલું—આમ બે પ્રકારનાં માખણના ગુણુ આપેલા છે. બુઓ:—

નવનીતં પુનઃ સદ્યસ્કં લઘુ સુકુમારં મધુરં કપાયમીપદમ્લં શીતલં મેઘ્યં ક્ષીપનં દ્વયં સંપ્રાહી પિત્તાનિલદ્વં વૃષ્યમવિદાહિ ક્ષયકાસવ્રણશોપાર્શોઽ-
ર્દિતાપહં; ચિરોત્થિતં ગુરુ કફમેદોવિવર્ધન વલકરં વૃંહણં શોષણં; નિશેષેણ
વાલાનાં પ્રશસ્યતે ॥ સૂત્રસ્થાનમ્ અ. ૪૫—૧૨

ઝાશ વલોવીને કાઢેલું તરતનુ માખણ પચવામાં હલકું સૌકુમાર્યં (સુકુમારતા) અર્પનાર, રસમાં મધુર અને કપાય, સહેજ ખાટું, ઠંકું, તેમ જ શીતવીર્યયુક્ત, બુદ્ધિ વધારનાર (મેઘ્ય), જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, હૃદયને હિતકર, ત્રાહી (દસ્તાને રોકનાર), પિત્ત અને વાયુને હરનાર, વૃષ્ય-ટોનિક, અવિદાહી (જે શરીરમાં જલદી પચી જનાર હોઈ ખટાશ, દાહ વગેરે લક્ષણો ન જણાવા દે), ક્ષય, ખાંસી, મળ (ઘા, આંદાં લાંબા વખતથી ન રુઝાતાં ધારાં ધત્યાદિ) શોષ (શરીર સુકાતું હોય તે) હરસ અને અકદિયો વા (ફેશિયલ પેરેલી-સીસ)—આ તમામ રોગોને હરનાર છે.

વધારે વખત થયાં કાઢેલું વા રાખેલું માખણ પચવામાં ભારે છે. (હાલ જે પેકબધ માખણના કળા મળે છે તે માખણ ધણા વખતનું હોવાથી પચવામાં ભારે ગણાય.) કફ અને મેદને વધારનાર, બલપ્રદ, શરીરને રથૂલ બનાવનાર, શોષણને હણનાર છે. માખણ વિશેષ કરી બાળકોને માટે ઉત્તમ ખાદ્ય પદાર્થ છે.

‘શીરોત્પં પુનઃ નવનીતમુત્કૃષ્ણનેહમાધુર્યમતિશીતં સૌકુમાર્યઠ્ઠં ચક્ષુસ્પં
સંપ્રાદિ રક્તપિત્તનેશ્વરોગહરં વર્ણપ્રમાદનં ચ ॥ સ્. સ્થા અ. ૪૫—૯૨.

‘દૂધમાંથી કાઢેલું’ તાજું માખણ ઉત્તમમાં ઉત્તમ જાતનું રહે છે, રસમાં મધુર છે, અતિશીત છે, સુકુમારતા વધારનાર છે, ચક્ષુષ્ય (આંખો માટે હિતકર) છે, અતીસારને રોકનાર છે,^૧ રક્તપિત્ત (લોહી અને પિત્તના વિકારો) અને નેત્રના રોગોને હરનાર છે અને શરીરના રંગ ગૌર કરનાર (વર્ણપ્રસાદન) છે.

આ જ લેખકે સાથે સાથે દૂધની ઉપરની તર જે ખરી રીતે માખણ જેવી જ ગુણમાં ગણાય છે તેના ગુણ પણ નીચે મુજબ આપેલા છે :

સંતાનિકા પુનઃ વાતઘ્ની તર્પણી શૃષ્ટ્યા વત્યા સ્મિરઘા દઘ્યા મધુરા મધુરવિપાકા રક્તપિત્તપ્રમાદની ગુર્વી ચ ॥ સ્. સ્થા અ. ૪૫—૯૮.

દૂધની ઉપરની તર (સંતાનિકા) વાયુને હરનાર છે, તર્પણ કરનાર છે, શરીરને હૃષ્ટપુષ્ટ બનાવનાર અને બલ વધારનાર છે, રિનંજ છે, રુચિ ઉત્પન્ન કરનાર છે, મધુર છે, વિપાકમાં મધુર છે, ^૨ રક્તપિત્તને હણનાર છે અને પચવામાં ભારે છે.

૧ ચરક સંહિતામાં તાલ માખણને “ સંઘ્રહણી અને હરસના વિકારોને હણનાર ” ગણાવ્યું છે. માખણ ઘણી જ સહેલાઈથી પચી જાય છે. આથી જ સંઘ્રહણી જેવા રોગમાં તેને પચ્ય માનેલું છે. સંઘ્રહણીમાં ક્ષારોદ્ભવ માખણ જ વાપરવું હિતાવદ્ધ છે. તાલ માખણ (નવોદ્ધૂત) માં જ રાકિતમદ્ધ ગુણો છે, વાસીમાં નથી. ‘ પુરાણસ્ય તુ નૈતે બલવન્તો ગુણાઃ ભવન્તીતિ ’ ચરક—દીકાકાર ચક્રપાણિદત્ત કહે છે કે તાલ માખણમાં જ બલમદ્ધ, બુધ્ધિ-વર્ધક વગેરે ગુણો છે, વાસીમાં—બહુ વખતના વાસીમાં—આ બલમદ્ધાદિ ગુણો રહેલા નથી જ.

ચરક, વાઙ્મત અને ભાવમિત્રે પણ આ જ વાત કહેલી છે.

માખણને સંસ્કૃતમાં નવનીત કહે છે. આ દેશમાં માખણ બનાવવાની ક્રિયા અત્યંત પ્રાચીન વખતથી ચાલતી આવે છે. સંસારના સૌથી પ્રાચીન ગ્રંથ ઋગ્વેદમાં માખણની ચર્ચા જોવામાં આવે છે. ઋગ્વેદમાં દહીં મથવા માટે ચતુઃશૃંગ, દર્શશૃંગ આદિ અનેક પ્રકારના રવૈયા—મથન દંડ—નો ઉલ્લેખ છે. યુરોપના દેશોમાં આજથી ૭૫-૮૦ વર્ષ પહેલાં માખણ બનાવવાની ક્રિયાનું જ્ઞાન કોઈને જ ન હતું. એ વખતે એ લોકો દૂધને ઠંડી જગામાં રાખી મૂકતા અને જે મલાઈ ઉપર તરી આવતી તેને લઈ લેવામાં આવતી અને પછી ચામડાની મશકમાં કે થેલીમાં ભરી રાખી હલાવી હલાવીને માખણ બનાવવામાં આવતું. સને ૧૮૭૭માં પહેલવહેલું માખણ બનાવવાનું—નિકાલવાનું—યંત્ર શોધાયું અને પછી તો ઉત્તરોત્તર એવી પ્રગતિ થતી ગઈ છે કે હાલ તો માખણ કાઢવા માટે ઉત્કૃષ્ટતમ મશિનરી જોઈને આપણા મોંમાંથી ધન્યવાદના શબ્દો ઝરી પડે છે.

માખણને અંગ્રેજીમાં ‘બટર’ કહેવાય છે. માખણમાં બ્યુટિરિન નામનું રનેદુદ્ધ્ય રહેલું છે. તેના નામ ઉપરથી બટર નામ પડ્યું લાગે છે. માખણમાં આ બ્યુટિરિન નામનો પદાર્થ અત્ય પ્રમાણમાં છે, પરંતુ માખણ કે ઘીમાં જે અમુક પ્રકારની ખુશ્બો આવે છે તે બ્યુટિરિનને લીધે છે. ઘી જ્યારે ખોરું—વિરસં—થઈ જાય છે ત્યારે આ બ્યુટિરિન રનેદુદ્ધ્યમાં અમ્લતા જન્મે છે—બ્યુટિરિન એસિડ ઉત્પન્ન થાય છે. ઘી ખોરું થઈ જવાનું કારણ આ બ્યુટિરિન એસિડ છે. બગેડો ઘીમાં વા માખણમાં જે બીજી દુર્ગંધો હોય છે તેમાં રહેલ કેસીનના કઢોવાણું (Putrefaction) ને લીધે હોય છે.

યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સ ઓફ અમેરિકામાં ખાદ્યપદાર્થોના કાયદામાં જણાવ્યા પ્રમાણે માખણમાં ઓછામાં ઓછું ૮૦ ટકા રનેદુદ્ધ્ય

(Butter fat) અને વધારેમાં વધારે ૧૬ ટકા પાણી હોયું જોઈએ. બજારમાં વેચાતા માખણમાં ૮૧ ટકાની આસપાસ સ્નેહદ્રવ્ય હોય છે, બાકી ૧૩ ટકા જેટલું મીઠું તથા ૦.૧ થી ૧ ટકા જેટલું નત્રિલ વગેરે પદાર્થો હોય છે. માખણમાં નત્રિલ (પ્રોટિન) નહિ જેવા પ્રમાણમાં છે, એ યાદ રાખવા જેવું છે અને જે અલ્પાંશમાં છે તે પણ એક બસા જેવું અનિષ્ટ છે; કારણ કે તે માખણ યા ઘીને ખોરું બનાવવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. માખણ કંઈ નત્રિલ (પ્રોટિન) માટે ખાવામાં નથી આવતું. માખણ એ વિશુદ્ધ સ્નેહદ્રવ્ય છે અને સ્નેહદ્રવ્યો કાર્યશક્તિ અર્પનાર તરીકે લબ્ધપ્રતિષ્ઠ છે. એક શેર માખણ ખાવાથી લગભગ ૩૫૦૦ કેલોરીઝ પ્રાપ્ત થાય છે. પુખ્ત હિંમરના મહેનતુ માણસને રોજની સરેરાશ ૩૦૦૦ થી ૩૫૦૦ કેલોરીઝ આપે એવા ખોરાક જોઈએ. હવે ૧ શેર માખણ ૩૫૦૦ કેલોરીઝ આપે છે માટે તે એકલું ખાવું બસ છે, એમ કોઈ માની બેસે તો તે મોટામાં મોટી ભૂલ થાય. માખણમાં કેવળ સ્નેહ સિવાય અન્ય તત્ત્વો છે જ નહિ, અને એકલા સ્નેહ ખાઈને જીવાય જ નહિ. નત્રિલ, સ્નેહ, કાર્બોહિડ્રેટ, વગેરે યોગ્ય પ્રમાણમાં ખોરાકમાં લેવાની જરૂર છે. અલબત્ત, મહેનતુ માણસોએ અને દોકતાં ફૂંદતાં બાળકો અને જુવાનોએ ૫ થી ૧૦ તોલા જેટલું માખણ ખાવું જ જોઈએ. આપણા દેશમાં માખણ ખાવાનો ચાલ નથી, એ આ દેશની ગરમ આબોહવાને લીધે હશે, કારણ કે આવી ગરમીમાં માખણને વિશુદ્ધ રૂપમાં આજો વખત સુધી રાખી શકાતું નથી. એટલે ઘી જ ખાવાની આપણને ફરજ પડે છે. જો કે કાર્યશક્તિ (energy value)ની દૃષ્ટિએ કે સ્નેહદ્રવ્યની દૃષ્ટિએ માખણ અને ઘીમાં કંઈ જ ફેર નથી. હા, માખણમાં થોડો પાણીનો ભાગ હોય છે, જ્યારે ઘીમાં જરા પણ પાણીનો ભાગ નથી હોતો એ એક જ તફાવત છે. બાકી માખણની પચનીયતા ઘી કરતાં કંઈક અંશે વધુ છે. ઘી કરતાં માખણ સુપાચ્ય છે એટલે આપણા દેશના લોકો જેને

શુદ્ધ તાંબુ માખણ મળી શકે એમ હોય તેમને તો હું ઘી કરતાંય માખણ ખાવાની સલાહ આપું છું; પરંતુ જે શુદ્ધ માખણ મેળવી શકતા ન હોય પરંતુ શુદ્ધ ઘી મેળવી શકતા હોય તો તેઓએ પોતાના આગ્યને નિંદવાની ગરા પણ જરૂર નથી.

દૂધમાં એ, બી, સી, ડી, બધાં ખાદ્ય પ્રાણો (વાર્ષટેમાઈન્સ) છે. ' સી ' તો લીલું ઘાસ યા લીલી કડબ જે દોર ખાતાં હોય તેના જ દૂધમાં હોય છે. બાકી એ, બી, ડી, ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં હોય છે. હવે માખણમાં આ બધાં ખાદ્યપ્રાણો (વાર્ષટેમિન્સ) છે કે નહિ તે જોઈએ. માખણમાં ' એ ' અને ' ડી ' તો છે જ. પરંતુ ' બી ' અને ' સી ' બંને પાણીમાં દ્રવ્ય હોઈ માખણની ખટાશ કાઢવા તેને વારંવાર ધોવામાં આવે છે તેમાં ' બી ' અને ' સી ' બંને નીકળી જાય છે. શાસ્ત્રીય રીતે કહીએ તો માખણ બનાવતી વખતે કેસિન વગેરે નત્રિલ પદાર્થોને ઓછા કરી નાખવા માટે માખણને સ્વચ્છ પાણીથી ઘોઈ કાઢવામાં આવે છે એટલે દુગ્ધ-પ્રવાહી (Milk-serum) ઘણા ઓછા પ્રમાણમાં રહી જાય છે. આથી બી અને સી ખાદ્યપ્રાણો માખણમાં ભાગ્યે જ જણાય છે. માખણમાં ' એ ' અને ' ડી ' ખાદ્યપ્રાણો સારા પ્રમાણમાં છે અને રોગપ્રતિપેદક શક્તિ માટે, પ્રતિભા માટે, કાંતિ માટે, હાડકાંની મજબૂતી માટે આ બંને ખાદ્યપ્રાણો નિતાન્ત આવશ્યક છે.

ખાદ્યપ્રાણો દોરના શરીરમાં પેદા થતાં નથી પરંતુ દોર વનસ્પતિ ખાય છે તે વનસ્પતિઓમાં ખાદ્યપ્રાણો તૈયાર થાય છે. જેટલા પ્રમાણમાં લીલી વનસ્પતિ અને અનાજ દોરને ખાવામાં આપવામાં આવ્યું હોય છે, તેટલા પ્રમાણમાં ખાદ્યપ્રાણો તેના દૂધમાં જણાય છે. એકલું સૂકું ઘાસ અને દાણા પર જીવનારાં તેમ જ સારા દિન નજેલાઓમાં ગાંધી રાખવામાં આવતાં દોરેના દૂધમાં ખાદ્યપ્રાણોની

આશા રાખવી એ નકામું છે. બાલમૂર્ખના તડકામાં કે સારો દિન ખુલ્લા મેદાન ઉપર તાપમાં ચરતાં ઢોરના* દૂધમાં વિટામિન 'ડી' સારા પ્રમાણમાં મળી શકે. એટલે ઢોરના આહારવિહાર ઉપર જ માખણનાં ખાદ્યપ્રાણો અવલંબેલાં છે. બધા માખણના નમૂનાઓમાં એકસરખાં ખાદ્યપ્રાણો હોતાં જ નથી. જો ઢોરને પૂરતા પ્રમાણમાં લીલું-છમ સુદૃઢિયું કે કડખ અને લીલું ઘાસ ખાવા આપવામાં આવતું હોય, કપાસિયા કે ગોતું અપાતું હોય, તડકામાં અમુક વખત છુદ્દાં તે ફરતાં હોય—તો આવાં ઢોરના માખણમાં 'એ,' 'ડી' બહુ સારા પ્રમાણમાં મળી શકે. આવું માખણ ગંધાતા કોડલિવર કરતાં અનેક દરજ્જે ખાવું ઇષ્ટ છે. પરંતુ આવા ખોરાકના અભાવમાં માખણમાં 'એ' અને 'ડી' અત્યલ્પ પ્રમાણમાં હોય છે અને આવા માખણ કરતાં કોડલિવર ઓઈલમાં ખાદ્યપ્રાણો ત્રિપુલ પ્રમાણમાં છે, એ વાતનો સ્વીકાર કરવો જ જોઈએ. કોડ નામની માછલી સમુદ્રના પાણીમાં જો નરી-આંખે ન જોઈ શકાય એવી વનસ્પતિ (ડાયાટોમ્સ) ખાય છે અને પોતાનાં તેલમાં ખાદ્યપ્રાણો ઉત્પન્ન કરે છે. પશુઓમાં ખાદ્યપ્રાણો (વાઈટામિન્સ) ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ જ નથી. વનસ્પતિઓમાં જ ખાદ્યપ્રાણો ભરેલા છે અને તે ખાઈને જ પશુઓ પોતાના શરીરમાં ખાદ્યપ્રાણો સંઘરે છે. આ વાત કદી ભૂલવી ન જોઈએ.

હવે આ 'એ' અને 'ડી' બંને ખાદ્યપ્રાણો ધીમાં છે કે નહિ ! એ પ્રશ્ન સ્વાભાવિક રીતે જ જાહે છે. 'એ' અને 'ડી' ખાદ્યપ્રાણો ઘણી ગરમી સહન કરી શકે છે, એ સાબિત થઈ ચૂકેલી ખીના છે. ધીને આઠ કલાક સુધી સતત ઉકાળ્યા છતાંય તેમાંથી 'એ' અને

* આખો દિવસ સૂર્યપ્રકાશમાં રહેવાથી સાંજનું દૂધ પચવામાં બહુ હલકું, અમલ, વાતદર અને ચક્ષુષ્ય—આંખો માટે પરમ હિતકર હોય છે ન્યારે સવારનું દૂધ પચવામાં ભારે, ઠંડું, પેટમાં ગેસ, કબજિયાત વગેરે કરનારું હોય છે. (સુદૃઢ)

‘ડી’ ખાદ્યપ્રાણો નષ્ટ થયાં ન હતાં એમ અખતરાઓથી પુરવાર થયું છે. અલખત, માખણને તાવતી વખતે તેને ઘરના એકાદ ખૂણામાં ન્યાં પવન ન લાગતો હોય ત્યાં તાવવું જોઈએ. વારંવાર હલાવવાથી, પ્રાણવાયુ (ઓક્સિજન)નો તેની સાથે સંયોગ થવાથી ‘એ’ અને ‘ડી’ ખાદ્યપ્રાણો ઘણા પ્રમાણમાં નાશ પામે છે. આથી જ આપણાં ગામડાંઓમાં ડોસીમાઓ માખણને રસોડામાં એકાંતમાં ધીમા તાપે તાવતાં હતાં. માખણ અને ઘીને ખૂબ ગરમ કરવા છતાંય, જો તેને આપણે હલાવીએ નહિ તો, તેનાં ખાદ્યપ્રાણોનો નાશ થતો નથી. આથી માખણ અને ઘી બંનેમાં એકસરખાં જ ખાદ્યપ્રાણો છે એમ કહી શકાય. ખાદ્યપ્રાણો માખણમાં વિશેષ પ્રમાણમાં છે અને ઘીમાં માખણનું ઘી બનાવવાની ક્રિયામાં તેનો નાશ થઈ ગયેલો હોય છે, એ માન્યતા બૃહલરેલી છે. માખણ અને ઘી ખાદ્યપ્રાણોની દૃષ્ટિએ સમાન જ છે.

આગળ હું કહી ગયો છું, કે આપણા દેશમાં માખણ ઝાઝો વખત સારું રહી શકતું નથી. ઘી ઘણો વખત સુધી સારું રહી શકે છે. માખણના કબાઓમાં માખણને પેક કરીને રાખવામાં આવે છે તેમાં મીઠું મેળવવામાં આવે છે અને ઘણી વખતે બોરિક વગેરે દવાઓ પણ મિલાવવામાં આવે છે. ૧ આપું વાસી અને દવાના સ્પર્શવાળું

૧. આપણુ અહીં બોરોકાની વસ્તુઓમાં બેળસેળનું અત્યંત પ્રમાણ માલમ પડે છે. છતાંય તે નીતિહીન વેપારીઓને સખતમાં સખત નસિયત કરવા માટે પૂરતા કાયદા અસ્તિત્વમાં નથી એ ખેદજનક ખીના છે. મુંબઈની માર્કેટમાં એવા દાખલા નોંધાયેલા છે કે ૯૮ ટકા બેળવાળું માખણ ચોખ્ખા માખણ તરીકે વેચાયું છે ! બેન્જિટેબલ ધીની બનાવટને લીધે અને ધીની બનાવટી સુગંધ લાવવા માટે જોઈતી વસ્તુઓની છૂટને લીધે આવો દગો કરવા માટે વેપારીઓને ઘણા સારી સગવડ મળી નય છે. મદદાત્માજી જેવાની સૂચના—બેન્જિટેબલ ધીને રંગીન બનાવવાની—સરકારે સ્વીકારી નથી. જો બેન્જિટેબલ ધી રંગીન બનાવવામાં આવે તો ધી-માખણમાં અત્યાદિ જે

માખણ ખાવું એના કરતાં શુદ્ધ સ્વચ્છ ઘી ખાવું એ વિશેષ સારું છે. સુશ્રુત અને ચરક વાસી માખણને મેદ અને કફ વધારનાર અને પચવામાં ભારે માને છે તે યોગ્ય જ છે. ખાતરીનું માખણ ન મળે તો ઘી જ વાપરવું સલાહકારક છે. એક ખાનારા ભલે આવું વાસી, મોંઘા મૂલનું માખણ ખાય. આપણા માટે તો આર્થિક અને વૈદક દૃષ્ટિએ પણ ઘી ખાવું જ હિતાવહ છે. માખણમાં ૧૫થી ૧૬ ટકા જેટલું પાણી હોય છે અને છતાં ક્રીમતમાં ઘી કરતાં મોંઘું વેચાય છે. એટલે પોપણ તેમ જ આર્થિક દૃષ્ટિએ માખણ કરતાં ઘી ખાવું હિતાવહ છે, એમ કહેવામાં જરા પણ અતિશયોક્તિ થતી નથી.

શેળશેળ ચાલી રહ્યાં છે તે જરૂર અટકી લય. જમાવેલું (હાઈડ્રોજિનેટેડ) ચરબી—તેલ હિન્દુસ્તાનમાં ભખાનથી સારી સંખ્યામાં આયાત થતું હતું. ભખાન સાધેના પુખ્તને સર્દને આ આયાત અટકી છે. આ મઝી તેલ બિ પ્રકારે આવતું હતું. ચરબીરૂપે અને ચરબીમાંથી કઢેલા એસિડ તરીકે. આ ચરબીવાળા એસિડ સાબુ અને બીજી ચીજોની બનાવટમાં અને ચરબી ધીમાં ભેળ કરવા માટે વપરાય છે. આવી બનાવટી ખેરાકની ચીજો આ દેશમાં પુખ્ત પ્રમાણમાં આવે છે. આવું પરિણામ એ આવ્યું છે કે મનની ફીલ્ડ થતી જતી જીવનશક્તિ દિન પર દિન વધુ ફીલ્ડ જાતી લય છે. દર વર્ષે સામે રૂપિયાનું વેનિટેનસ ધી, બનાવટી માખણ (મારગેરીન) જમાવેલું દૂધ, દૂધની બૂધ્ધિ, પનીર વગેરે પરદેશથી અહીં આયાત થાય છે. જે દેશ દુનિયાના કોઈ પણ દેશ કરતાં વધુ ટોર-દુનિયાના દેશોનાં ટોરની સંખ્યાનો સમભગ ૧/૩ ભાગ હિન્દુસ્તાનમાં છે—તે દેશમાં આ બધી ચીજોની આયાત આપણી વિવેકપુષ્કિને સજવનારી છે.

સુરતમાં ‘કુંવારું દૂધ’ એ સજ્જમયોગ ન્યારે પહેલવહેલો એ સાંમયો અને એનો ભાવ બદલ્યો કે કુંવારું દૂધ તો બપોલ જ નહીં—અર્થાત્ થોડું પણ ખણી એ તેમાં હમેશામાં ગાળ્યું ન હોય તો તે દૂધ આપવામાં પાપ લાગે! ત્યારે હું લાલજી ‘ઈંગ્લેન્ડ’ (વડોદરા રાજેશમાં આ પ્રમાણેનું દૂધ “માચનું દૂધ” નામથી વેચાય છે.)

અસખત, તાજું સ્વચ્છ માખણ ખાવા મળતું હોય તો તે જરૂર
ખાવું જ, એમ હું આગળ કહી જ ગયો છું.

આપણે અહીં દૂધની હાલત અત્યંત શોચનીય જની ગઈ છે. એમાં
ભેળ કરાય છે, ગંદકીનો પાર નથી હોતો, દોહતી વખતે દોહનાર નથી
ધોતો હાય કે નથી માંજતો સ્વચ્છ પાણીથી વાસણો. આપું ગંદું
દૂધ આપણે ખાઈએ હીએ. આવા દૂધમાં અનેક જાતનાં રોગોત્પાદક
જીવાણુઓ હોય છે અને જો આવા ગંદા દૂધમાંથી જ પાંધરું માખણ
કાઢી લેવામાં આવે તો આવા માખણમાં પણ અનેક જાતના જીવાણુઓ
છીતરી આવે. આપુ માખણ બપોલક ગણાવું જોઈએ. સદ્ભાગ્યે
આપણે અહીં દૂધમાંથી માખણ કાઢવાની પ્રથા જૂજ છે. મોટે ભાગે
તો દૂધને જમાંથીને દહીં વસોવીને જ માખણ તૈયાર કરવામાં આવે છે.
આ રીતનું માખણ—દૂધની આ શોચનીય અવસ્થા ધ્યાનમાં લેતાં—
ખાવું વધુ હિતાવહ છે. દૂધમાંથી જ જો માખણ બનાવી લેવું હોય
તો ધારોણું દૂધમાંથી છુરત જ તેને કાઢી લેવું; નહિ તો પછી દૂધને
પેસ્ટ્યુરાઈઝ્ડ (Pasteurized) કરી લેવું અને તેમાંથી માખણ
કાઢવું. આથી જ માખણ કરતાં ઘી ખાવું એ—જાણીને સક્ષ્યમાં
રાખીને—વધુ સલાહકારું ગણાય, અને આથી જ મને લાગે છે કે
ચરક અને સુશ્રુતે માખણ કરતાં ઘીની સ્તુતિ વિશેષ કરી છે એમ
મને લાગે છે. બુદ્ધો :—

સ્મૃતિમેધામિત્રુર્બૌદ્ધઃકષ્મદોવિવર્ધનમ્ ।

વાતપિત્તવિશેન્માદશોવાલક્ષ્મીજ્વરાપદમ્ ॥

સર્વરનેહોત્તમં શીતં મધુરં રગપાદ્યોઃ ।

સારસાવીર્યં વિવિમિઃ પૂનં વર્મસહસ્રવૃન્ ॥

મદાપમારમૂઝાં ન ક્ષોષેન્માદપરજ્વરાન્ ।

ગોનિર્ગશિરઃશ્લેષ્મં પૂનં જીર્ણં અપોહતિ ॥

ધી રમૂતિ—યાદશક્તિ વધારનાર છે, બુદ્ધિને ખીલવનાર છે, જઠરાગ્નિ તે પ્રદીપ્ત કરનાર છે, શુક્ર—વીર્યને વધારનાર છે, ઝોજ (ધાતુઓના પરમ તેજ)ને આપનાર છે, કફ^૧ અને મેદને વધારનાર છે, વાત અને પિત્તને હરનાર છે, ત્રિપ, ઉન્માદ, શોષ (Consumption) અલક્ષ્મી (દુઃખ, દારિદ્ર્ય ઇત્યાદિ) અને જ્વરને હરનાર છે. સર્વ પ્રકારના રોગોમાં ધી ઉત્તમ રોગ છે. ધી કંડુ છે, રસમાં અને વિપાકમાં મધુર છે (Acid base નહિ પણ Alkali baseવાળું). ધી સહસ્ત્રવીર્ય છે અને વિશિષ્ટવૃંદ વિવિધ ઔષધો સાથે પકાવી લેવાથી તે સહસ્ત્ર કર્મ-સાધક બને છે.

જૂનું (દશ વર્ષનું જૂનું ધી અથવા સો વર્ષનું જૂનું ધી પુરાણ ધૃત તરીકે ઝોજખાય છે) ધી મદ, અપરમાર, મૂર્છા, સોજ, ઉન્માદ, કૃત્રિમ વિષ આપવાથી થયેલ વ્યાપ્તિ, જ્વર, ચોર્નરોગો, કથુરોગો, શિરઃશ્લેષ, ધગેરો રોગોને હણનાર છે.

સુસુત કહે છે :

“ ધૃતં તુ મધુરં સૌમ્યં મૃદુ શીતવીર્યમલગ્નમિન્દ્રિયસ્નેહનમુદાવર્તોન્માદા ।
પરમારણ્યજ્વરાનાહવાતપિત્તપ્રશમનમગ્નિવીર્યં રમૂતિમતિમેધાચાન્નિસ્વરલાવણ્ય-
ર્માનુમણ્યોજસ્તેજોવલકરમાયુર્યં વૃષ્યં મેષ્યં વયઃસ્થાપનં ગુરુ ગધુષ્યં શ્લેષ્મા-
ગિર્ગર્ભનમ પાન્માલક્ષ્મીપ્રશમનં વિપહરં રક્ષોમ્નં ચ ॥ ”

સૂત્રસ્થાન અ ૪૫—૬૬

ધી મધુર છે, સોમગુણયુક્ત છે (આથી સ્પર્શ માનથી તે શીત છે તેમ શીતવીર્ય છે એમ સિદ્ધ થાય છે), મૃદુ, શીતવીર્ય, અલ્પ

૧ ‘ ધી રોગદ્રવ્ય મધુર પ્રમાણમાં છે એટલે વાતહર છે, રસ અને વિપાકમાં મધુર હોવાથી પિત્તહર છે જ્યારે સંસ્કાર થકી તે કફને છતનાર છે ’—અન્ધત્ર ચરકે ધી માટે આમ કહે છે.

અલિપ્ચન્દિ (કેટલાક 'અનામિપ્ચન્દિ' એવો પાઠ પણ આપે છે. અલિપ્ચન્દિ એટલે રસને વહન કરનાર શિરાઓનાં મેં ઇંધનાર દ્રવ્ય, આયુર્વેદજ્ઞો દર્દીને અલિપ્ચન્દિ ગણે છે. ઘી અનલિપ્ચન્દિ છે એટલે આલ્સર, ગૌરવ, તંદ્રા જેવું કંઈ જ એના સેવનથી થતું નથી.), રતેહન કરનાર, ઉદાવર્ત, ઉન્માદ, અપરમાર, શલ, જ્વર, આનાહ (આક્રોશ) અને વાયુ તેમ જ પિત્તનું શમન કરનાર છે. જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર છે, સ્મૃતિ, બુદ્ધિ, મેધા (મહાશક્તિ, ધારણશક્તિ), કાન્તિ, સ્વર, લાવણ્ય (મોતીની શુભ્રતા એ તેનું રૂપ છે, જ્યારે તેનું પાણી એ તેનું લાવણ્ય છે), સૌકુમાર્ય, ઓજ્ઞ, તેજ અને બલને વધારનાર છે. આયુષ વધારનાર છે, વૃદ્ધ છે, બુદ્ધિ વધારનાર છે, વયઃસ્થાપન છે (ઉંમર ગમે તેટલી થાય છતાંય યુવાની જેવો સીનો રહી શકે અને એવો જ ઉત્સાહ ટકી શકે), પચવામાં ભારે છે,^૧ આંખો માટે પરમ હિતકર છે, કફને વધારનાર છે, પાપ, અલક્ષ્મીને દૂર રાખનાર છે. વિષને હરનાર છે અને જંતુઓથી રક્ષણ કરનાર છે.

હજારો ગ્રંથોમાં જે કહી શકાય તે જ વાત સુશ્રુતે આ એક સૂત્રમાં કહી નાખી છે. આધુનિકો ભલેને ખાદ્યપ્રાણો (વાઇટામિન્સ) ની વાતો કરે, વિષ્લેષણોનાં ડાહ્યાકાથી પાનાંનાં પાનાં ભરે—આથી વધુ ખીજું તેઓ શું કહી શકે એમ છે ? રૂપ, લાવણ્ય, સૌકુમાર્ય, ઓજ્ઞ, તેજ, બલ, આયુષ, બુદ્ધિ વગેરેને દેનાર અને વધારનાર ઘી છે, એ સાદી ભાષામાં હજારો ગ્રંથોનો નિષ્કર્ષ સુશ્રુતે આપ્યો છે. વિટામિન 'એ' ના અભાવથી શરીરની મેમ્બ્રેન્સ (mucous membranes) બગડે છે, રોગ પ્રતિષેધક શક્તિ ઘટે છે, આંખનું નૂર ઘટે છે, પાચનશક્તિ બગડે છે, અંગ શિથિલ થાય છે—આમ આધુનિકો

૧. માખણ પચવામાં લઘુ અર્થાત્ હલકું અણાવેલું છે. જ્યારે ઘી ગુરુ - ભારે છે.

કહે છે. ઘી, પાપ અને અલક્ષ્મીને દૂર રાખનાર છે એમ કહીને તો સુશ્રુતે ઘીની અંદર રહેલી અનંત શક્તિઓને જ અર્ધ્ય અર્ધ્યુ છે. ઘી ખાનાર પ્રજાઓને જુઓ. પાપ અને દારિદ્ર્ય અન્યના પ્રમાણમાં તેમની પાસે નહિ જ હોય, એમ હું ખાતરીથી કહું છું. ગરીબ હોવું એ જીવનશક્તિનો હાસ છે, એમ કહેવાની હું ધૃષ્ટતા કરું છું. જીવન-શક્તિથી આપ્સાવિત સમાજ વા રાષ્ટ્રમાં અલક્ષ્મી દારિદ્ર્ય સંભવી શકે જ નહિ. દૂધ, માખણ, ઘીની ઊંજો જે દેશમાં ઊડતી હોય તે દેશમાં કાયરતાનો પરિવાર ન હોય, દુઃખદારિદ્ર્ય ન હોય, નિર્વીર્યતા અને નિસ્તેજતા ન હોય. એ દેશમાં સર્વત્ર ઉદ્ધાસ, તેજ, ચપળતા, ઉત્સાહ, સૌન્દર્ય જ દૃષ્ટિએ પડે. ઘીનાં દર્શન પશુ આર્યોને પુણ્યદાયી-પવિત્ર છે. પ્રાતઃકાલમાં ધીમાં મુખ જોઈ તે ઘી ગ્રાહ્યોને દાનમાં આપવાની પ્રથા આ દેશમાં હતી. દિલીપને સત્કારવા વૃદ્ધ ગોપાલો ધીનાં તાંસળાં ભરીને લઈને આવ્યા હતા, એ રઘુવંશના વાયકોથી કાં અચાત છે ? ઘી પરમ માંગલ્ય છે, અને દર્શનથી આંખોનું તેજ વધે છે અને ખાવાથી તો સ્વર, ખલ, કાંતિ, લાવણ્ય, સૌકુમાર્ય—અને શું નહિ ? વધે છે. પ્રજા કેટલું ઘી યા માખણ ખાય છે તે મને જોવા દો અને હું કહી આપીશ એ પ્રજા કેવી છે. દેશમાં સરેરાશ મૂડી દીક રાજનું કેટલું ઘી દૂધ વપરાય છે તે મને કહો અને હું કહીશ કે તે દેશ કેવો હશે.

યજુર્વેદમાં “ આયુર્વેદમ ” ઘી એ જ આયુષ્ય છે—આમ કહી ઘીની પ્રાણપ્રતિષ્ઠા કરી છે. આયુષ્ય એટલે જ ધૃત કહેનાર પૂર્વજોને મન ધીનું મહત્ત્વ જોવું તેવું ન હતું.

પયો યેનૂનાં રસમૌષધીનાં જવમર્વતાં કવયો વ ઇન્વય । અર્ચર્વ
૪-૨૭-૩ કવિઓ દૂઝતી ગાયોના દૂધને (પસ્તુતપીત્રૌઘસાઃ સાંજ ટાણે પોતાનાં વાહરડાંને મળવા ઉત્સુક ગાયોનાં બાવલામાંથી દૂધની ધારાઓ

વહેતી કિરાતના કવિએ વર્ણવેલી છે), ઔપધિઓના રસને, અશ્વા-
ના વેગને ઉત્તેજન આપે છે. રાષ્ટ્રને પ્રાણુશક્તિથી પરિપ્લાવિત કરનાર
ધીદ્વધને કવિઓ નહિ ઉત્તેજે તો 'કાણુ ઉત્તેજશે ? કવિનાં કાવ્યો
તેના ચોતરફના વાતાવરણમાંથી સ્ફૂરે છે. હાલના કવિઓનાં કાવ્યો
જેઈ વળો. 'કાઈએ ધી, દ્વધ, માખણ ઉપર કાવ્યો લખ્યાં છે ? એ
લખવાની પ્રેરણા આપે એવું મન દ્વધના જોરાક વિના ક્યાંથી લાવ્યું ?
કૃષ્ણની કથા સાથે નવનીતની કથા કેવી સરસ રીતે જોડાયેલી છે ?
“ ખાય નવનીત વાકું રોક મા ” એમ લાખનાર કવિ, માખણ
ખાળકનો પ્રિય જોરાક છે એ સારી રીતે જણાવે લાગે છે.

કાળાં ધન જેવાં શરીર, જાડી નિરતેજ આંખો, કકંઈ ચામડી,
અંગશૈથિલ્ય, કદરૂપાં બેડાળ શરીર—આ બધું દૂર કરવા માટે ગૌપાલન-
ની પુનઃ પ્રતિષ્ઠા કરવી પડશે; ધીમાખણની સ્તુતિઓ અને ગાથાઓ
ગાવી પડશે. રૂપલાવણ્યયુક્ત યુવતીઓ અને પડછંદકાય પુરુષો જે દેશમાં
ન હોય તે દેશનો દિ' કદીયે ન વળે. પૃથં વં આયુઃ । કમાલ, કમાલ !
'કાઈ અન્ય કવિના મુખમાંથી આ મૂલ ન જ સ્ફૂર્યું' હોત. દ્વધની
સ્તુતિ ગાવા માટે અમારે સિનલિથજો વાર્ધસરોયની જરૂર નથી. આપણા
સંસ્કૃત સાહિત્યોમાં ગાયો, દ્વધ, દહીં, દધિમંથનઘોષ—આનાં કાવ્યો
અનેક છે. જે ઘરોમાં દધિમંથનઘોષ ન થતો હોય તે ઘરને ઘર નહિ
પણ વન કહેવું' જેઈએ, એમ લાખનાર સુલાલિતકારને મન માખણ-
ધીની મહત્તા કેવીકે હશે ? કેળ જેવાં ડોમળ ખાળકો પાસેથી આપણે
દ્વધ, દહીં, માખણ, ધી વગેરે ખૂંટવી લઈને શું ખૂંટવી લીધું નથી ?
સંસ્કૃતિની ખાત્રો પોકારનાર ઓ કવિઓ ! માખણ અને ધીનાં કાવ્યો
રચો, પ્રચાર કરો, પ્રજને ધીદ્વધ ખાતી કરી દો. કવિઓ દ્વધધીનાં
વર્ણનોને ઉત્તેજન આપે છે, એ વેદનું વાક્ય કવિઓ વિસરશે શું ?
વોલ્ટ વ્હીટમેન—જેના શબ્દે શબ્દે આગ ઝરે છે, એ બોલતો નથી
પણ જણે તોપના ગોળા છોડતો હોય એમ મને તો લાગે છે. એનાં

કાન્યોમાં શબ્દે શબ્દે પ્રાણુ તરવરે છે. એનો આદર્શ સમાજમાં પડછંદ, શુંદર, બલવાન, બુદ્ધિવાન સ્ત્રી-પુરુષોનો છે. એના આદર્શ યુવાનો ‘ Beautiful, ’ ‘ Gigantic ’ અને ‘ Sweet-Blooded ’ છે, એનો આદર્શ વૃદ્ધ ‘ Splendid & Savage ’ છે, એની આદર્શ કુમારિકાઓ ‘ Fierce ’ અને ‘ Athletic ’ છે, એની આદર્શ સ્ત્રીઓ ‘ Strong and arrogant ’ છે, એનાં આદર્શ શહેરો ‘ Turbulent and manly ’ છે. પુસ્તકીયા યુવાનોનો એને ખપ જ નથી, સુખસગવડ અને કેરિયર પાછળ લમનાર યુવાનો તેને મન યુવાનો જ નથી.

“ Where the city of the healthiest of
fathers stands,
Where the city of the best-bodied
mothers stands,
There the great city stands. ”

સંપૂર્ણપણે સ્વાસ્થ્યસંપન્ન પડછંદ પુરુષો ન્યાં રહેતા હોય, ઉત્તમ આદર્શ શરીરોવાળા સ્ત્રીઓ ન્યાં વસતી હોય—તે જ મોટું શહેર ગણાય. ભલેને પછી તેમાં જૂંપડીઓ કાં ન હોય. આ વ્હીટમેનનો પ્રજ્ઞશરીરનો આદર્શ છે. એની પંક્તિએ પંક્તિ આ જ ભાવ—પુરુષોત્તમો અને સ્ત્રીરૂનોનો ભાવ—ભર્યો છે. આપણા ગુજરાતી સાક્ષરો-માંથી કેટલા સમક્ષ આ દષ્ટિ છે ? પ્રાણુવાન કવિઓ વિના પ્રાણુવાન પ્રજ્ઞઓ ઘડાતી જ નથી. કૃષ્ણ-બલદેવનાં સમવયસ્ક ગોવાળિયાઓ સાથેનાં ધિંગાણાં, ગાયોનાં ટાળાં વચ્ચે બેસીને જંસીનું જમવયું, કાલિદાસીમાં ભૂસકા મારવા, મદોન્મત આખલાઓ સાથે બાથબાથ કરવી, ધારોપ્તુ દૂધ ગટગટાવવું, માખણના લોચા મોંમાં મૂકવા અને ઘરરખ્ખુ માને ત્રાસ આપવો—આ બધું વાંચનાં મને તો વ્હીટમેન જ થાદ

આવે છે. પ્રજની તંદુરસ્તી, પ્રજનું સૌન્દર્ય, પ્રજનું ખડતલપણ—જે ન સંબોધે તે કવિ શાનો ? આયુર્વેદ ઇત્ય એ સૂત્રનો પ્રચાર કરવા કવિઓ જોઈએ છે. ઘેર ઘેર આ સૂત્રનાં પાટિયાં ટિંગાવવાની જરૂર છે.

ગલ્યં સર્પિઃગુણોત્તમ (સુશ્રુત) ગાયનું ધી સર્વ પ્રકારના ધીમાં ઉત્તમ છે, એમ સુશ્રુત કહે છે. ઋગ્વેદમાં ભેંસોનો ઉલ્લેખ જ નથી. એ પછીથી ભેંસો દેખા દે છે. સુશ્રુત વાગ્લટ પ્રભૃતિ ગાયના ધીને જ સર્વોત્તમ માને છે. આધુનિક તજ્જ્ઞો ભેંસ અને ગાયના દૂધમાં કંઈ જ તફાવત દર્શાવી શકતા નથી. રસાયણશાસ્ત્ર કહે છે કે ગાયના દૂધ કરતાં ભેંસના દૂધમાં રેનેલ્ફ્રવ્ય (બટર ફેટ) વિશેષ છે. ગાયના દૂધમાં આયોડીન છે, જે અન્ય કોઈ પ્રાણીના દૂધમાં નથી. આ એક જ મહત્ત્વની ખીના ગાયના દૂધની શ્રેષ્ઠતા સ્થાપવા બસ નથી જ. ગાયનું દૂધ સૌ દુધોમાં અને ગાયનું દૂધ સૌ દૂધોમાં ઉત્તમ છે, એમ મહર્ષિ ચરક કહે છે.

સુશ્રુતે લિખ લિખ પ્રાણીઓનાં ધીના ગુણો નીચે મુજબ આપ્યા છે:—

ગાયનું ધી વિપાકમાં મધુર છે. (માંસ, ઈંડાં, ચોખા, ચોટ, ઘઉં વગેરે ખાદ્યપદાર્થોની ગણના Acid foodsમાં થાય છે—અર્થાત્ તેનો વિપાક અમ્લ Acid છે જ્યારે દૂધ, લિંબુનો રસ, નારંગી, બટાટા, કાંદા વગેરેની ગણના Alkaline foodsમાં થાય છે—અર્થાત્ આનો વિપાક મધુર છે. આ બન્ને જાતના ખાદ્યપદાર્થો ખાવામાં લેવાય છે અને લેવા જોઈએ. વિદ્વાનો એમ માને છે કે ખોરાકમાં ૮૦ ટકા જેટલા ખાદ્યપદાર્થો Alkaline—અમ્લપ્રતિયોગી મધુર વિપાકવાળા હોવા જોઈએ, અને ૨૦ ટકા જેટલા અમ્લ વિપાકવાળા હોવા જોઈએ. આથી જ ખોરાકમાં દૂધ વિશેષ લેવાની જરૂર છે. જેટલે અંશે આપણું લોહી અમ્લપ્રતિયોગી રહી શકે તેટલે અંશે તે

દુધ લોહી ગણાય છે. ગાયનું ઘી આથી જ શ્રેષ્ઠ ગણાયું હશે ? (ખીમ કોઈ ધીના ગુણમાં મધુર વિપાક સુશ્રુતે દર્શાવ્યો નથી એ યાદ રાખવા જેવું છે.) ગાયનું ઘી શીત છે, વાયુ, પિત્ત અને વિષને હરનાર છે (સાથ ઉતારનારા ઘી પીવે છે એ બાણીતી વાત છે,) આંખો માટે ઉત્તમ છે, ઉત્તમ ટોનિક છે અને એના જેવું ખીજું ઉત્તમ ટોનિક એકેય નથી.)

ચરકે ગાયના દૂધને “ પ્રવરં જીર્ણયાનામ્ ક્ષીરમુક્તં રસાયનમ્ ” જેટલી જીવનીય (જીવન લંબાવનાર, દીર્ઘાયુષ આપનાર) વસ્તુઓ છે તે દરેકમાં ગાયનું દૂધ ઉત્તમ છે. ગાયનું દૂધ એ રસાયન છે. રસાયનની વ્યાખ્યા ‘ રસાયનં તુ તજ્જેયં યજ્જરાવ્યાધિનાશનમ્ ’ જે દ્રવ્યના સેવનથી જરા(ધડપથુ) અને વ્યાધિ(રોગ)નો નાશ થાય તે દ્રવ્યને રસાયન કહેવામાં આવે છે. તાંબુ, સોમલ કે હરતાલ જ રસાયન નથી. દૂધ ઉત્તમ રસાયન છે, એ દવાના બાટલા પાછળ દોડનાર સમાજે યાદ રાખવા જેવું છે. લોહી દવાના જેટલા પૈસા બગાડે છે તેટલા પૈસા જો સ્વચ્છ દૂધ ઘી ખાવા પાછળ ખર્ચતા હોય તો તેમના રોગો જરૂર મટી જાય. પરંતુ વિવેકશ્રષ્ટ લોહીના મનમાંથી દવા સિવાય રોગ સારા થાય જ નહિ એ ભૂત કાઢવું મુશ્કેલ છે. દૂધ જેવું ખીજું જીવનીય દ્રવ્ય એક પણ નથી. ઘી અને દૂધ ઉત્તમ રસાયનો છે.

“ બકરીનું ઘી જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરનાર, ચક્ષુષ્ય, બલવર્ધક છે. ખાંસી, શ્વાસ અને ક્ષયમાં આ ઘી પથ્ય છે. પચવામાં આ ઘી ઘણું જ હલકું છે. (સુશ્રુત)

(“ લેસનું ઘી રસમાં મધુર, રક્તપિત્તને હથેલનાર, પચવામાં ભારે, કઢને કરનાર, વાત અને પિત્તની શાંતિ કરનાર હોઈને અત્યંત ઠંડું છે.”)

“ છટડીનું ધી વિપાકમાં કટુ છે. સોળે, કૃમિ અને વિષ—રોગોને હણનાર છે; કુષ્ઠ, ગુલ્મ અને હિરને હણનાર છે.

“ ઘેટીનું ધી^૧ પચવામાં હલકું છે અને તે પિત્તનો પ્રકાપ કરનારું નથી—અર્થાત્ ગરમ નથી. કફમાં, વાયુમાં, યોનિરોગમાં, શોષમાં, કંપવામાં આ ધી હિનકર છે.

“ એક ખરીવાળાં પશુઓનાં ધી સામાન્ય રીતે પચવામાં હલકાં છે, ઉષ્ણ વીર્યવાળાં છે, સહેજ કપાયરસયુક્ત છે, કફનો નાશ કરનાર છે, પેસાળને રોકનાર છે.

“ સ્ત્રીના ધાવણમાંથી બનાવેલું ધી ઉત્તમ ચક્ષુષ્ય (આંખોને હિતકર) છે અને ગુણમાં સાક્ષાત્ અમૃતતુલ્ય છે. આ ધીના સેવનથી દેહ અને જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ થાય છે, પચવામાં તે અત્યંત હલકું છે અને વિષની બાધને હણનાર છે.

“ હાથણીનું ધી કપાય—તૂરું છે, ઝાડો પેસાળને રોકનાર છે, તિક્ત (કડવું) છે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર છે, લઘુ છે, કફ, કુષ્ઠ, વિષ અને કૃમિને હણનાર છે. (સ્મૃત)

આમ વિવિધ પશુઓનાં ધીનું વર્ણન સ્મૃતમાંથી મળે છે. સ્ત્રીનું ધી ! એ વખતે ધાવણમાંથી તૈયાર થતું હશે ! ધાવણ કેટલું બધું સ્તનોમાં હશે ! “ દૂધે ભરી તલાવડી, છલકાવતી આવે. ” આ લોક-ગીતની કડી યાદ આવે છે. અને સંભવ છે કે વધુ પડતા દૂધમાંથી ધી બનતું પણ હોય. એને સાક્ષાત્ અમૃતતુલ્ય ગણાવ્યું છે.

૧ ચરકે ઘેટીના દૂધને સૌ દુધોમાં અધમ અને ઘેટીના ધીને સૌ પ્રકારનાં ધૂતોમાં અધમ ગણાવ્યું છે. સૂ. અ. ૨૫

બનાવટી ધી અને માખણ

આપણી મુનિસિપાલિટીઓ અને આરોગ્યખાતાં જોઈએ તેવા મત્રત નથી એટલે આ બનાવટી ચીજને પાલળ ‘ધી’ અને ‘માખણ’ શબ્દોના ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે. ધી અગર માખણને નામે જે છેતરપિંડી ચાલી રહી છે, તે એક કલમને ગોઠે જતી રહેવી જોઈએ. “વેજીટેબલ ધી” એ શબ્દપ્રયોગ બ્રામક છે—અચાન પ્રજાને જુલાવામાં નાખે એવા છે. ‘ધી’ શબ્દનું જોડાણ આ બનાવટી પદાર્થ સાથે તદ્દન અસંગત છે. ધીનો એક પણ ગુણ આ બનાવટી પદાર્થમાં નથી, એ તદ્દન નિઃશક છે. છતાંય કરોડો અને અબજોની મૂડી આ ધધામાં રોકી ખેડેલા ધનાઢય વેપારીઓ દ્વારા આ બનાવટી પદાર્થોનો જે પ્રોપેગન્ડા—પ્રચાર—થાય છે—જે ગુણગ્રાહ ધાય છે—તે ભલભલાની બુદ્ધિને પલટી નાખે એવાં જોરદાર હોય છે. આ ધનાઢયની મદદથી સ્વઉદ્ધર ભરતા પ્રાણુહીન પ્રાખ્યાપકોએ પણ પોતાની બુદ્ધિનુ જહેર લીલામ આ પ્રચાર-કાર્ય પાછળ કરવા માંડ્યું છે. “ડેવળ વિટામિન્સ સિવાય સર્વ પ્રકારે આ બનાવટી ધી—ધીની બરાબરી કરી શકે છે” —આવું ખોલનાં મેં ઘણા ઘણા માણસોને સાંભળ્યા છે. જળરજસ્ત પ્રચારકાર્યનું આ પરિણામ છે. બનાવટી ધીમાં ગાય લેંસના ધીના ગુણનો એક પણ અંશ નથી, એમ હું વારંવાર ભાર દર્શને કહું છું. આ બનાવટી ધીનો મોટો ભાગ અપામ્ય છે. ઝાડામાં તે નીકળી જાય છે. એમાં પોષક અંશ નહિ જેવો છે. હા, ગરીબ લોકો જે સ્વચ્છ ધીમાખણ ખાઈ શકતા નથી, તેઓ તેને તેલની જગાએ ખાય તો ભલે. જો કે સ્વચ્છ નિર્જેળ તલના તેલની જગાએ પણ આ બનાવટી ધીને વાપરવાની સલાહ હું ગરીબોને ન જ આપું. આ બનાવટી ધી

૨ હવે તો વિટામિન્સ ઉમેરવામાં આવે છે અને ગાયના ધી કરતાંય ઘટ ધી ખાવું હિતાવહ છે, એમ જાણ. કહે છે અને ઘણા માને છે.

કરતાં તલનું સ્વચ્છ તેલ ખાવું વધુ ગુણદાયી હું સમજું છું. બનાવટી ધી શરીરને માટે નુકસાનકારક છે, એમ કહેવામાં જરા પણ વાંધો નથી. એક પક્ષ એવો છે કે જે આ પદાર્થને હાનિકારક નથી લેખતો, પણ સ્વચ્છ ધીમાખણના જેવાં તે પૌષ્ટિક નથી એમ કહે છે. બનાવટી ધીના પ્રચારકો પોતાના વિકૃત પ્રચારને વિજ્ઞાનનો સ્વાંગ પહેરાવી મન-મોહક જરૂર બનાવે છે. પરંતુ સામા પક્ષના માણસો એ જ વિજ્ઞાનની મદદથી તેમની દલીલોના ફાડ્યા ઉડાવી રહ્યા છે. આ યાદવાસ્થળોમાં ઊતરવાનું આ સ્થાન નથી. આપણે માટે તો આટલું જ જાણવું બસ થશે, કે બનાવટી ધી શરીરના પોષણની દૃષ્ટિએ તદ્દન નિરુપયોગી છે. ગાયનું તાળું ધી અમૃત છે, એ ધી એ જ આયુષ્ય છે. બ્યારે આ બનાવટી ધી ઝેર છે, આયુષ્ય ટૂંકું કરનાર છે. બનાવટી માખણ-મારગેરિન આપણા દેશમાં બહુ જાણીતું નથી કે બહુ વપરાશમાં નથી એટલું સારું છે. યુરોપ-અમેરિકાના લોકો પાંચ (પ્રેડ) સાથે માખણ ચોપડી ખાય છે. એટલે એ દેશમાં માખણની અવેજીમાં બનાવટી માખણ વપરાય છે. ત્યાં એનો મોટો વેપાર ચાલે છે. શુદ્ધ માખણ વિરુદ્ધ બનાવટી માખણના પ્રચારકો વચ્ચે ત્યાં રસપ્રદ અને ગંભીર ચર્ચા ચાલે છે. એ બધી દલીલો આપણને ઉપયોગી નથી. એટલું જ જાણવું બસ થશે, કે મારગેરિન એ પ્રાણીજ ચરખી, વેજીટેબલ ધી કે ખીજી સૂકવેલી (Dehydrated) ચરખી કરતાં જુદી વસ્તુ છે અને શુદ્ધ માખણની અવેજીમાં તેનું સ્થાન ભલે પશ્ચિમના દેશોમાં હશે; આપણે ત્યાં એ બસ ન આવે એ જ આપણે તો જાણીએ અને જાણવું રહ્યું. કયાં અમૃતતુલ્ય માખણ અને કયાં આ બનાવટી માખણ! કયાં રાખ ભોજ ને કયાં ગાંજો તેલી !

ઉપસંહાર

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે, બુદ્ધિના વિકાસ માટે, દીર્ઘાયુષની પ્રાપ્તિ

માટે ધીમાખણ—આ બે ખાણપદાર્થો આપણા દેશ માટે (કારણ કે આપણે માંસાહારી પ્રજા નથી.) અમૂલ્ય છે. આપણા દીર્ઘદંદિ પૂર્વજોએ આ વાત બરાબર પિછાની છે. “ઘૃતં વૈ આયુઃ” ધી એ જ આયુષ્ય છે. “આયુર્ભૂલમ્ હવિઃ” (જઠરાગ્નિને ‘ભગવાન જઠરાગ્નિઃ’ થી સંબોધવામાં આવ્યું છે.) ધી એ જ આયુષ્ય છે. ‘ઘૃતહિનં કુમ્ભોજનમ્’ ધી વગરનું ભોજન કુભોજન છે. આથી જ આર્વાક જેવા તાર્કિકશ્રેષ્ઠ ધીની નીચેના શબ્દોમાં સિદ્ધારીશ કરી છે :

જ્યાં સુધી જીવો ત્યાં સુધી સુખથી-સહેરથી જીવો. દેવું કરીને પણ ધી પીળો (કારણ કે આયુષ્યનો આધાર ધીના ભોજન ઉપર જ છે). મરી ગયા પછીથી જે દેહ બળીને ખાખ થઈ જાય છે તેનું પુનઃ આગમન કયાં છે ? ધીદૂધનો પ્રશ્ન આપણે માટે જીવનમરણનો પ્રશ્ન છે. “ધારોણં ઝમ્તોપમમ્” ” ધારોણ્યુ—શેઠકકુ” દૂધ અમૃત સમાન છે. “પ્રવરં જીવનીયાનામ્ ક્ષીરમુક્તં રસાયનમ્” પ્રત્યેક જીવનોપયોગી—જીવન સંભાળનાર પદાર્થોમાં દૂધ એ શ્રેષ્ઠ જીવનીય પદાર્થ છે. દૂધ એ રસાયન છે. વાત અને પિત્તના પ્રશમન માટે જેટલાં ઔષધો છે તેમાં ધી ઉત્તમ વાતપિત્ત પ્રશમનકર છે વામુ અને પિત્તના અનેક જીવલેણુ—દારણ્ય રોગો થતા અટકાવવા માટે ધી જેવું ‘ખીજું’ ઉત્તમ ઔષધ મોકલ્ય નથી.

યજુર્વેદે “આયુર્ વૈ ઘૃતમ્” કહી ક્રોટિ પ્રાંથોનો સંદર્ભ આપી દીધો છે, આજ યજુર્વેદની નીચેની પ્રાર્થના સાથે આ લેખ આપણે પૂરો કરીશું.

“હે પ્રભુ ! અમારા બૃહદ્ રાષ્ટ્રમાં તેજસ્વી વેદવિદ્ આત્મણો ઉત્પન્ન હો ! શસ્ત્રવિદ્યામાં નિપુણ, દુષ્ટોનું દમન કરવાવાળા, મહાબળવાન, નિર્ભય વીર ક્ષત્રિઓ ઉત્પન્ન હો ! હૃદયથી ગાયો. ભાર વહન કરનાર બળદો, પવનપંથા અશ્વો, વ્યવહારકુશળ સ્ત્રીઓ અને શત્રુઓના

વિનેતાઓ મહારથીઓ ઉત્પન્ન હો ! અમારાં મૃહાંગુઓમાં વીરપુત્રો
ખેલેના હો ! અમારા દેશમાં માઝ્યા મેલ વર્ષો ! ઉત્તમ ફળવાળાં વૃક્ષો
અને ઔષધિઓ (આપણે જે અનાજ ખાઈએ છીએ તે ‘ ઔષધિઓ ’
છે) નીપજે અને અમારું કલ્યાણ હો !

આજે આખા દેશમાં જ્યાં ત્યાં વેનિટેબલ ધી માટે મંત્રવર ફેક્ટરી-
ઓ શરૂ થઈ છે આખા ગુજરાતમાં ૮ અશ્વિન ઇન્ડસ્ટ્રીઝ, એલેમ્બિક-
નું લીલી આઈલ પ્રોડક્ટ્સ વગેરેનાં નામો આપણું માંભળીએ છીએ.
ખનાવટી ધી દનગધ અહીં પેદા થાય છે, અને જ્યાં જ્યાં છૂટથી એ
વેચાય છે. દેખાવમાં ખરાબર ધી જેનું હોવાથી, અને પ્રચાર પાછળ લાખો
તે કરોડો રૂપિયા ખર્ચવાથી એનો વપરાશ પણ હમ જાં હમણાં ખુબ ૮
વધી ગયો છે નિર્ભળ ધી અગત્ય નથી; મળે છે તો તે મોંઘું પડે છે,—આ
ખાતે લઈને વેનિટેબલ ધીએ સાચા ધીનું સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું છે,

વર્ષોથી ગ્રાધીછ અને ખીજ ખૂબો પાડી રહ્યા છે કે આ ખનાવટી
ધીને કંઈ રંગ આપા. લોકો ‘ ખનાવટી ધી ’ તરીકે ભલે ખાણું હોય તો
ખાય, પરંતુ આજે આનો ઉપયોગ સારા ધીમાં ભેળ કરવા માટે ૮ થઈ
રહ્યો છે તે અટકી જાય. ગામડાંના લોકો શહેરમાંથી કાલકાના ડબ્બાઓ
લઈ જાય છે, ધીમાં ભેળવે છે અને સારા નિર્ભળ ધી તરીકે શહેરોમાં તે
વેચાય છે. હું પ્રધાન હોઉં તો પહેલું જ કાર્ય આ ખનાવટી
ધીની ફેક્ટરીઓ ખંધ કરાવી દેવાનું કરું. એની પાછળનો
ખોટો પ્રચાર ખંધ કરું અને પ્રજામાં નિર્ભળ ધી-દૂધના પ્રચારોને હમરો
દાય-મોંમાંથી ગાળે તો મૂકું—વાતાવરણ ૮ ધી-દૂધના માનસનાળું કરી
નાખું. ખનાવટી ધીનો વેપાર કરનારા મૂડીદારોને ખીજે ધંધો પસંદ
કરવા કહું. ‘ વો દિન કહાં મિયાં કે પૈરમે જૂતિયાં. ’ પરંતુ મારા મનના
તરંગો આખા મિનિસ્ટરોને પહોંચશે એવી મને શ્રદ્ધા છે એટલે ૮
આટલો ઉદ્દેશ મેં અહીં કર્યો છે.

આ જમાનો સાયન્સનો છે. મોટા મોટા પગારદાર સાયન્ટીસ્ટો 'વેનિટેબલ ધી 'નું' સમર્થન પોતાના પેટ માટે કરી રહેલા જોવામાં આવે છે. આજદિન સુધી કોઈએ એના અખતરાઓ કરીને એનાં પરિણામો પ્રજા પાસે મૂક્યાં નથી એટલે બેઘડક બોલવાની કે લખવાની હિમ્મત પણ ચાલતી નથી. લાગણીના આવેશમાં તાર્કિક જીને યદાતદા બોલવું આજના સાયન્સના જમાનામાં ફાવે એમ નથી. "જનાવટી ધી ખરાબ છે, શરીર માટે નુકસાનકર્તા છે એમ પુરવાર કરવા તમારી પાસે શા પુરાવા છે ?" આમ કોઈ પૂછે તો એનો સમર્થક ઉત્તર આપવા જેટલી તૈયારી જોઈએ જ. ખોટાને ખોટું પુરવાર કરવાની કાબેલિયત જોઈએ છે !

આ ચાલુ વર્ષમાં બેંગલોરમાં સાયન્સ કોંગ્રેસ ભરાઈ હતી. ત્યાં આ પ્રશ્ન ઉપર તમામ દષ્ટિએ જિહાપોહ થયો હતો 'કરન્ટ સાયન્સ' નામનું ઉચ્ચ કોટિનું માસિક બેંગલોરથી નીકળે છે. શ્રી. રમણ જેવા એના ન'ત્રીમંડળમાં છે. આ માસિકના એપ્રિલ ૧૯૪૬ (વોલ્યુમ ૧૫ નં. ૪) ના અંકમાં એ સાયન્સ કોંગ્રેસમાં વેનિટેબલ ધી ઉપર જે જિહાપોહ વિદ્વાનોમાં થયો હતો તેનો ટૂંકો સાર પ્રસિદ્ધ થયો છે. આ લેખનો સાર ન આ લેખમાં હું અત્રે આપું છું.

સેન્ટ્રલ ગવર્નમેન્ટે આજ દિન સુધી જનાવટી ધીની ફેક્ટરીઓ આપવા માટે ખૂબ ઉત્તેજન આપ્યું છે. પરંતુ આ ધીના ગુણદોષ ઉપર કોઈ પ્રમાણભૂત માહિતી પ્રજા પાસે ધરવામાં આવી નથી. ભલે તે ધી જેટલું ઉપકારક ન હોય, પરંતુ તે ખાવામાં નુકસાનકારક તો ન જ હોવું જોઈએ એટલી કાળજી તો સરકારે રાખવી જ જોઈતી હતી ને ! મદ્રાસના પ્રોફેસર દામોદરને આ વાત સલા સમક્ષ સંભળાવી હતી.

મુખ્યવાળા ડૉ. વી. એન. પટવર્ધને આ જનાવટી ધી ઉપર અખતરાઓ કરેલા છે જેનું પરિણામ એમણે સલા સમક્ષ ધકુ હતું.

પશુઓ ઉપરના અખતરાઓથી સિદ્ધ થયું છે કે આ ધીના ઉપયોગથી પશુઓની વૃદ્ધિ અને ઉત્પાદકશક્તિ (Reproductive function) બંને અટકે છે. ઉદરો ઉપરના પ્રયોગથી પુરવાર થયું છે કે જે ઉદરોને એમના આહારમાં રનેડની જગાએ આ બનાવટી ધી આપવામાં આવેલું તે બચ્ચાંઓનું મરણપ્રમાણ ખૂબ વધેલું જેવામાં આવ્યું છે અને જે થોડાં બચ્ચાં ગયાં હતાં તે મરવાને વાંકે જ જીવતાં હતાં. ડૉ. પટવર્ધને કહ્યું હતું કે, 'મારા પ્રયોગોમાં, સર્વ જનના રનેડપદાર્થોમાં, માખણ જેટલો મૂલ્યવાન ખાદ્ય પદાર્થ એકેય મને જાણ્યો નથી. કાર્ન પશુ દષ્ટિથી તપાસી જેવા છતાંય માખણની સરખામણીમાં જિભે રહી શકે એવો એક પશુ રનેડપદાર્થ મને જાણ્યો નથી.'

વનસ્પતિનાં તેલો કરતાં બનાવટી ધી કાર્ન વાતે અડિયાતું પુરવાર થયું નથી; જિલ્દ્રું આ હાઈડ્રોજનેટ્ડ ઓઈલ્સ (તેલો ઉપર હાઈડ્રોજનને પસાર કરવામાં આવે છે એટલે આ નામ બનાવટી ધી અને એના જેવી ખીજ મીજો માટે અંગ્રેજીમાં રાખવામાં આવેલું છે)ની મારી અસરો ખીજ કે ત્રીજ પેઢીએ ખૂબ જ ભયંકર રૂપમાં પશુઓ ઉપરના પ્રયોગોમાં જેવામાં આવી છે, અને માનવ ઓલાદ માટે આવી અસરો હાલ દુરત નહિ તો નજીકના ભવિષ્યમાં એકાદ પેઢીમાં નહિ જેવામાં આવે એની શી ખાતરી? હાલ પશુ આ બનાવટી ધી વાપરનારા ઉપર આની અસર સૂક્ષ્મદર્શીઓને જણાયા સિવાય નથી જ રહેતી.

વનસ્પતિ તેલો ઉપર હાઈડ્રોજનપ્રસરણની અને વિશુદ્ધિકરણની-આ બે ક્રિયાઓ 'વેન્ટિલેશ ધી' માટે આવશ્યક મનાય છે. આને લઈને વનસ્પતિ તેલોનો 'ગ્રાણ' નાશ પામે છે અર્થાત્ તેમાં રહેલાં વિટામિન્સ નાશ પામે છે, રેન્ડામ્બો (fatty acids) નાશ પામે છે, અને અન્ય વૃદ્ધિઉત્પાદક તત્ત્વો (growth factors) નાશ પામે છે. બેંગલોરના ઇડિયન ઇન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ સાયન્સના ફરમેન્ટેશન ટેકનો-

લોજ ખાતામાં મિસ ડીસોઝાએ જીવનંતુઓ ઉપર પ્રયોગો કરીને ઉપલી માહિતી સાચી પુરવાર કરી આપી છે.

પોષક દ્રષ્ટિએ આ વિશુદ્ધ અને હાઈડ્રોજનપ્રસરણવાળું ઘી, જેનાં શુભુગાન લયંકર કક્ષાએ પહોંચ્યાં છે, સાચા ઘીની સરખામણીમાં તો કનિષ્ઠ ઠોટિનું છે; પરંતુ એટલું જ નહિ તેનો ઉપયોગ આરોગ્ય અને આયુષ્ય માટે નુકસાનકારક છે. એ વિદ્વદ્ સભામાં એક વચેલા તમાગ વિદ્વાનોએ સર્વાનુમતિએ ઠરાવ્યું છે અને લલામણુ કરી છે: " જો તમારી પાસે પૈસા હોય તો માખજી ઘી જ ખાઓ, અને તે ન હોય તો, કેઈ પણ જાતના ભેળ વિનાનાં સારાં ચોખ્ખાં તેલો જ ખાઓ. પરંતુ આ બનાવટી ઘી કદી ન વાપરશો." ૧૯૩૦માં બરાબર આ જ વાત બેંગલોરના મન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ સાયન્સવાળા શ્રી. પી. રામસ્વામી આયરે ઉચ્ચારી હતી. પરંતુ ખેદની વાત છે કે એ વિદ્વાનના મત ઉપર દોષ્ટિએ ધ્યાન આપ્યું નહિ.

આ નિરીક્ષણો અને આવા વજનદાર અભિપ્રાયો પછી મધ્યસ્થ સરકારના કાન ખોલવા જોઈશે, અને નિર્દોષ ભોળી પ્રજાને એની ભાવિ જોલાદના હિત માટે આ બનાવટી ઘી વિશે ફરીથી વિચાર કરવો પડશે.

આપણા આચાર્યોએ તો હજાર વર્ષો પહેલાં ધીરૂધનું મહત્ત્વ આર્ષ વાણીમાં ઉચ્ચારેલું જ છે. ઘી એ જ આયુષ્ય છે: આયુર્વેદ શ્રુતમ્ (ઋગ્વેદ), જીવનને ઉપયોગી-હિતકર જેટલા પદાર્થો પૃથ્વી ઉપર છે તે સૌમાં ઘી પરમ જીવનીય પદાર્થ છે. (પ્રવરં જીવનીયાનામ્) અને ખીજ પદાર્થોની દ્રવ્યશક્તિના પ્રમાણમાં ઘીની શક્તિ અનેક ગણી હોવાથી એને 'સદસવીર્યમ્' સહસ્રવીર્યવાળું ઉદ્દભોધેલું છે. જગતસાહિત્યમાં ઘીની આવી પ્રશંસા અને દોષ બતાવશે ?

‘સહસ્રવીર્યમ્’ ગાયના ધી માટે છે, ભેંસના ધી માટે નથી એ પણ યાદ રાખવા જેવું છે. આજે પ્રયોગોએ પુરવાર કર્યું છે કે ભેંસના ધીમાં મુદ્દસેય વિટામિન્સ નથી: જે ઘોડાંઘણાં હોય છે તે માખણમાંથી ધ કરવાની ક્રિયામાં નાશ પામી જાય છે, જ્યારે ગાયના ધીમાં ભેંસના ધ કરતાં દશ ગણાં વિટામિન્સ છે. ભેંસના ધીમાં ‘કેરોટીન’—જેમાંથી વિટામિન ‘એ’ બને છે એ પદાર્થ—મુદ્દલ નથી, જ્યારે ગાયના ધીમાં એ પુષ્કળ પ્રમાણમાં છે. આ કેરોટીનને લઈને ગાયનું ધી લાંબે વખત સુધી બગડ્યા સિવાય રહી શકે છે, જ્યારે ભેંસનું ધી બગડી જાય છે. આ છતાં ગૂજરાતનાં ગામડાંઓમાં ગાયનું દૂધ અને ધી કાઢી ખાતું નથી અને ભેંસનાં દૂધ-ધી જ ખવાય છે!—ગાયનાં ધી-દૂધ કરતાં મોંઘા મૂલ્યે ખવાય છે. વિવેકબ્રહ્મોના આ વિનિષાતને અટકાવવા કાઈ કટિબદ્ધ થશે? આટલું પ્રસંગોપાત.

મોટર બસોમાં વેનિટબલ ધીની જાહેર ખબરોમાં “ગુજરાતજ્ઞાની પસંદગી,” “ધીના તમામ ગુણો ધરાવનાર પુષ્ટિકારક ખાદ્ય પદાર્થ”-આવું આવું લખેલું જોવામાં આવે છે. આપણા પ્રધાનો આ જાહેર ખબરો, જે ખીલાસ દવાઓની જાહેર ખબરો જેવી જ લખાઈ છે તે ન અટકાવી શકે?

મશાલા

પ્રાચીનકાળથી આપણે મશાલા વાપરતા આવ્યા છીએ. મશાલા શરીરોપયોગી પૌષ્ટિક તત્ત્વો નથી પરંતુ ખોરાકમાં સ્વાદ લાવનાર પદાર્થો જરૂર છે જ. આપણા દેશમાં મશાલા ખાવાનો ચાલ છે જ અને તે સારો છે—લાભદાયક છે. મશાલાથી ભોજનનો સ્વાદ વધે છે, બૂખ સારી લાગે છે અને ભોજન પચવામાં પણ સહાય કરે છે. મશાલામાં દુર્ગન્ધનાશક તેમ જ વાયુનાશક ગુણો છે.

જે ખોરાકમાં સ્વાદ ન હોય, જે ખોરાક જોતાંવેંત મોંમાંથી પાણી ન ફટવું હોય, જેની સુગંધી પ્રિય ન હોય એવો ખોરાક, પોતાનું હિત સમજનાર વ્યક્તિએ ન લેવો જોઈએ. ખોરાક ગમે તેવો પૌષ્ટિક ડાં ન હોય પરંતુ તેમાં સ્વાદ ન હોય તો તે ખોરાક પચતો નથી અને અજીર્ણ ઉત્પન્ન કરે છે. મશાલાથી ખોરાકમાં સ્વાદ-સહિજત આવે છે અને એથી પાચક રસોનું પ્રમાણ અધિક વધે છે. પેવલોવના પ્રયોગોએ પુરવાર કર્યું છે કે સ્વાદિષ્ટ ખોરાક હોજરીમાં પહેલાં લાલાસાવ, જઠર રસ અને સ્વાદુ રસ (પેંક્રીયાટીક જ્યુસ)ને ઉત્તેજે છે. મશાલામાં રહેલી ખુશબો પરોક્ષ રીતે જ્ઞાનતંત્ર્યોને ઉત્તેજિત કરે છે અને પ્રત્યક્ષ રીતે હોજરી અને આંતરડાં ઉપર રાસાયણિક ક્રિયા જમાવે છે.

મશાલાનો વધારે પડતો ઉપયોગ, દરેક ચીજના અતિ ઉપયોગ માફક, હાનિકર્તા છે. અધિક મશાલાના ઉપયોગથી આમાશય(હોજરી)માં અરધાલાનિક ઉત્તેજના થાય છે અને પાચનક્રિયાનો વ્યાધાત થાય છે. પ્રાચનક્રિયા બગડે છે.

ગુણને ભોગે જે લોહિ સ્વાદ કરે છે તે લોહિ શ્રેયને છોડી પ્રેયને વળગનાર જેવા મૂઢો છે. મચ્છી માંસમાં ઘણા મશાલા વાપરવામાં આવે છે જે હિતકર નથી એથી ખેરાકની પચનીયતા બચે છે. કાઈ પણ ઔષ્ઠનો અતિયોગ હમેશાં નિંદ્ય છે.

કેટલાક એમ માને છે કે ‘ નિરોગી શરીરવાળાને મશાલાની જરા પણ જરૂર નથી. ખરી ભૂખ જેને લાગે છે તે મશાલાની લાગ્યે જ ઝંખના કરે છે. કૃત્રિમ ભૂખવાળાને જ મશાલા પ્રિય લાગે છે. મશાલાને લીધે ભૂખ ન હોય છતાંય ભૂખ લાગ્યાનો ભાસ થાય છે અને લોહિ વધુ પડતું ખાય છે. જેને પાતાનો સ્વાદ વિકૃત બનાવ્યો નથી તેને મશાલાની જરૂર જ નથી. મશાલાને લીધે વધુ પડતું ખવાય છે અને એથી જ અભ્યુર્ વગેરે વ્યાધિઓ થાય છે. ’

જેમ અતિયોગ હાનિકર છે તેમ હીનયોગ પણ હાનિકર છે. મશાલા સિવાય ખેરાક લાવી શકતો જ નથી. મશાલા સિવાય ખેરાક રસનાને રુચિતો જ નથી અને તેથી તે વૃદ્ધિપ્રદ પણ બનતો નથી. જે ખેરાક જીભને રુચે નહિ તે ખેરાક ખાવાથી લાભ શો ?

આયુર્વેદ તો જીએ રસોનું નિત્ય સેવન કરવા ભલામણ કરે છે. “ સર્વરસાભ્યાસો વલ્લકરાણા ” ચરક-અર્થાત્ જીએ રસોનું સેવન કરવાથી બધા પ્રાપ્ત થાય છે. મધુર, અમ્લ, કટુ, તિક્ત, લવણ અને કષાય-આ છ રસો. આ જીએ રસોના હિતયોગથી શરીર પોષાય છે.

મશાલામાં સુગંધી તેલો હોય છે અને સુગંધી પદાર્થો હમેશાં સુધાવર્ધક, સ્પ્રદમજન-વૃદ્ધાશક, લોહીના શ્વેત કણોને વધારનાર, ચેતન્યોત્પાદક, દુર્ગંધિનાશક અને મૂત્રજનક હોય છે. મશાલાનું મહત્ત્વ એમાં રહેલો તેલોને લીધે જ છે. સુગંધી પદાર્થો ક્ષુધા વધારે છે, આમરસ દેખા કરે છે, મનને આહ્વાદ આપે છે અને આવી રીતે અન્નપાચનમાં

કોમતી મદદ આપે છે. આય વૈદોએ ઘણી ખંરી દવાઓમાં સુગંધી પદાર્થો નાખેલા છે તે આવા જ કારણથી.

સુગંધી પદાર્થો લોહીમાં રહેલ શ્વેત કણોને વધારનાર છે. આથી બહારથી આવેલ સૂક્ષ્મ જંતુઓને શ્વેત કણો મારી નાખે છે.

હવે આપણે આપણા હમેશના ઉપયોગમાં જે મશાલા લઈએ છીએ તે તરફ ઊડતી નજર નાખીશું.

આદુ

આદુનું સંસ્કૃત નામ વિઘ્નૌષધં છે. આદુને વિશ્વનું ઔષધ ગણવામાં આવ્યું છે. આયુર્વેદમાં તો ભોજન પહેલાં હમેશાં સિંધાલુચ્ચ નાખીને આદુનું કચુંબર ખાવાનું લખેલું છે :—

ભોજનાગ્રે સદા પથ્યં જિન્હાકંઠવિશોધનમ્ ।

અમિલંઘીપનં હયં લવણાર્દ્રકમક્ષણમ્ ॥

અને લોલિંબરાજ નામના રસિક લેખકે નીચેના શ્લોકમાં આદુનો સુંદર પ્રહિમા ગાયેલો છે :—

વાતં નિર્દલયન્ કફં કવલયન્ ઝન્મૂલયન્પીનસં

દષ્ટિં નિર્મલયન્ પ્રમાં પ્રવલયન્ હ્રદ્રોગમુત્સાદયન્ ।

નિઃશેષં જઠરામયં પ્રસમયન્ સ્ત્રીમયન્પાવકં

કાસશ્વાસનિરાસસાધનસૌ વિશ્વાકથાયઃ સ્મૃતઃ ॥

આદુ વાયુનું નિર્દલન કરે છે, કફનો કોળીઓ કરી નાખે છે, પીનસને—દુષ્ટ સળેખમને—મૂળમાંથી ઉખાડી કાઢે છે, દષ્ટિને નિર્મળ બનાવે છે; પ્રભાને વધારે છે, હૃદયના રોગને હલ્લે છે, તમામ પ્રકારના ઉદરના રોગો શાંત કરે છે, જઠરાગ્નિને ઉદ્દીપન કરે છે અને ખાંસી તથા શ્વાસને મટાડે છે

આદુના ઔષધોપયોગી ગુણો વર્ણવવાનું આ સ્થાન નથી. આદુ વાતદ્ર છે, દીપ્તકપાયક-છે, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર છે, કફનો નાશ કરનાર છે. માટે જ દાળમાં, કઢીમાં, શાક વગેરેમાં આદુ વાપરવું હિતાવહ છે. આદુ અનેક રોગોને હરનાર છે. (બુઓ નિઘંટુ આદર્શ. ઉત્તરાર્ધ. પૃ. ૪૬૯). વિષધ (કબજિયાત) આનાહ (પેટનો આફરો) અને ઉદરચક્ષ-માટે આદુ ઉત્તમ છે. આદુ પૌષ્ટિક છે, કંઈ સારો કરનાર છે. આદુ ઝોરાકનો સ્વાદ વધારે છે અને સાથે અનેક કાયદા કરનાર છે.

ધાણા-કૌથમી

લીલા ધાણાને કૌથમી તરીકે ઝાળખવામાં આવે છે. કૌથમી અને ધાણા મધુર, શીત, કપાય અને પિત્તનાશક છે; તાવ, ખાંસી, તૂષા, જિલટી અને કફ હરનાર છે, દીપન અને પાયક છે. પેશાબને સાદુ લાવનાર છે તેમ જ પેશાબનો રંગ બદલી નાખનાર મૂત્રવિરજનીય છે. લીલા ધાણા (કૌથમી) પિત્તનો નાશ કરનાર છે; રોચક અર્થાત્ રુચિ વધારનાર છે, તાવની ગરમીને કમી કરનાર છે. તરસ, દાહ અને જિલટીને હરનાર છે. ધાણા વાતપિત્ત અને કફ ત્રણેય દોષોને હણનાર છે—ત્રિદોષદ્ર—છે.

ધાણાનું સંસ્કૃત નામ કુસ્તુમ્બુર છે. અમરકોપના ટીકાકાર ભાનુછ દીક્ષિતે કુસ્તુમ્બુરનું નિરુક્ત નીચે પ્રમાણે આપેલું છે:—કુસ્તિતં તુમ્બવિતિ (તુવિ અર્દને) इति अर्थात् જે ખરાબ ગંધને દૂર કરે છે તે કુસ્તુમ્બુર આ સંસ્કૃત નામ ઉપરથી જ કૌથમી નામ પડ્યું લાગે છે.

કૌથમીનો ઉપયોગ અનેક રીતે હિતાવહ છે. ઝોરાક ઉપર તે રુચિ ઉત્પન્ન કરે છે. સુગંધી હોવાથી જંતુનાશક છે, દુર્ગંધીહર્તા છે. કૌથમીમાં વિટામિન 'એ' સારા પ્રમાણમાં છે. આદુ, ધાણા, લીલાં

મરચાં, ફદીનો વગેરેની ચટણી ખાવી હિતાવહ છે. આમાં વિટામિનો છે અને એ ઉપરાંત દીપનપાચન ગુણો છે.

ધાણા અને કોથમી—બન્નેના ગુણુ સમાન છે. તાવવાળા માટે ધાણાનું પાણી હિતકર્તા છે. બળિયાબાપણ વખતે હમેશાં ધાણાનાં પાણીથી આંખ ધોવામાં આવે તો આંખો કદી ન બગડે. આંખો સખત દુઃખવા આવી હોય, અત્યંત અગન બળતી હોય તો ધાણાના પાણીથી ધોવાથી સારો ફાયદો મેલૂમ પડે છે. ધાણાના જ્યેષ્ઠ જ બીજાં જે ઔષધો હાળદર અને સાકર, આ રીતે આંખ(નેત્રાભિષ્યન્દ) માટે હિતાવહ છે.

તાવમાં સખત તરસ જીપડે છે તે વખતે ધાણાનું પાણી પીવડ આપવાથી તૃપ્તિ શાંત થાય છે, પિત્તનો વેગ શમે છે, દોષો પાકે છે અને મુખમાં મુગધી રહે છે. મુગધી પદાર્થોના સામાન્ય ગુણો ઉપર હું કહી ગયો છું તે ધાણા કોથમીને લાગ્યું પડે છે. ધાણામાં તેલનું પ્રમાણુ સારું છે. એ તેલ પણ મશાલા તરીકે વાપરી શકાય છે.

મરચાં

ચરક સુશ્રુતના જમાનામાં મરચાં વપરાતાં ન હતાં—જણીતાં પણ ન હતાં, કારણ કે પ્રાચીન વેદકસાહિત્યમાંથી એનો ઉલ્લેખ જડતો નથી. કોઈ પણ પ્રાચીન નિઘંટુમાંથી મરચાંનો ઉલ્લેખ સાંપડતો નથી; ખરી રીતે તે બહારથી હિંદમાં આવ્યાં છે. મરચાંનું બંગાલી નામ “ લંકામરિચ ” છે. લંકામાંથી હિંદમાં આવ્યાં હોય એમ આ ઉપરથી જણાય છે. સંસ્કૃત “ મરિચમ્ ” શબ્દનો અર્થ ‘ મરી ’ માય છે. મરચાં માટે સંસ્કૃત શબ્દ જ મળતો નથી. પાછળના કેટલાક ગ્રન્થકારોએ મરચાંનું સંસ્કૃત નામ “ કટુવીરા ” આપેલું છે. કટુ એટલે તીવ્રું અર્થાત્ સમસ્ત તીખા પદાર્થોમાં મરચાં ગ્રંથ છે એટલે આ નવું નામ ‘ કટુવીરા ’ યુક્તિયુક્ત લાગે છે.

“ મર્યાં દીપનપાયક અને આનુલોમિક છે અર્થાત્ જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, જોરાકને શીઘ્ર પચાવવામાં મદદ કરનાર અને દુર્ગંધી વાયુને ગુદા દ્વારા બહાર કાઢનાર છે. અલ્પ માત્રામાં મર્યાનો ઉપયોગ હિતકારક છે. વાયુ અને કફનો નાશ કરનાર છે. મર્યાં કંઈક અંશે મૂત્રલ-પેસાળ સાફ લાવનાર—અને બલ્ય અર્થાત્ બલપ્રદ છે. અબુઝુ’ અને કોલેરા જેવા દારુણ રોગોમાં મર્યાં ઉપયોગી જાણાયેલાં છે. જોરાકનો સ્વાદ વધારવામાં મર્યાં ખરેખર ઉત્તમ ખાદ્યપદાર્થ છે.

વધુ મર્યાં આમાશય(હોઝરી)માં પ્રદાહ ઉત્પન્ન કરે છે, મૂત્રમાર્ગ અને ગુદામાં પણ બળતરા ઉઠાવે છે. ઘણી વખત આંતરડાંમાં સોજો આવી જાય છે.

લીલાં મર્યાંમાં વિટામિનો પણ છે. વિટા. ‘સી’ સારા પ્રમાણમાં છે. માફકસર મર્યાં ખાવાથી કોઈ પણ જાતનું તુકસાન થતું નથી. ડોક્ટરો મર્યાને(ટિક્ચર કોપ્સીકમ) અત્ર પચાવવાની દવાઓમાં વાપરે છે.

મર્યાંની નિંદા જ્યારે હું સાંભળું છું ત્યારે મને મર્યાંની દયા આવે છે. જે મર્યાં જોરાકને સ્વાદ અને રુચિ આપનાર છે, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર છે, લાલાસાવવર્ધક છે, દોષોનું અનુલોમન કરનાર છે, તેની નિંદા કરનાર માણસ વગર સમજ્યે લવાંરો કરે છે એમ હું માનું છું. અમૃત પણ મોટી માત્રામાં લેવાથી વિષ જેવું કામ કરે છે અને અલ્પ માત્રામાં વિષ અમૃત જેવું કામ કરે છે એ આપણે કેયાં જાણતા નથી ?

જ્યાં સાત્વિક અને રાજસિક જોરાકની ચર્ચા ચાલી કે બિચારાં “મર્યાં” પ્રથમ તેનો ભોગ બનવાનાં જ. સાત્વિક, રાજસિક અને તામસિક આહારની આપણી કલ્પના બેહુદી છે. લસણ, દુર્ગળા અને મર્યાં—આ ત્રણેયને “તામસિક” ગણવામાં આવે છે. મને તો

લેંજે છે, કે આ ત્રણેયને આપણે ‘તામસિક’ ન કહી શકીએ. ‘મહર્ષિ’ ચરકે કુંગળા અને લસણને છુદ્ધિ વધારનાર તરીકે વર્ણવ્યાં છે અને હું મરચાંને પણ છુદ્ધિવર્ધક કહેવાની ધૃષ્ટતા કરું છું. ખરી રીતે તો છુદ્ધિવર્ધક એવો કોઈ ખોરાક—Khaman food—જ નથી જતાંય માની લઈએ કે છે તો હું નિઃશંક રીતે કહું છું કે મરચાં કુંગળા અને લસણની માફક કીમતી ખાદ્યપદાર્થ છે અને છુદ્ધિવર્ધક પણ છે.

કુદીનો

સ્વ. ડૉ. વામન દેસાઈ તેના “ઔષધિસંગ્રહ” નામના મરાઠી ગ્રંથમાં કુદીના માટે નીચે મુજબ લખે છે:— “કુદીનાનો વાતપ્રશમન ધર્મ ખૂબ જ મૂલ્યવાન છે અને એ ખાસ કરી ધાન્યાહારી (શાકાહારી) લોકો માટે વિશેષ હિતકર્તા છે. માંસાહારી લોકોને કુદીનાની ચટણી ખવડાવવાથી મલાવણ થતો નથી. કુદીનાનો રસ પાવાથી ઊલટી બંધ થાય છે...પ્રસૂતિ જ્વરમાં કુદીનાનો સ્વરસ ૧ થી ૨ તોલા ઉરરોજ આપવાથી પુષ્કળ ફાયદો થાય છે) અને નાડી તેમ જ ખીન્ન લક્ષણોનો વિચાર કરીને માત્રા વધારી પણ શકાય છે. જ્વરમાં ઉષ્ણતા વધે છે ત્યારે કુદીનાનો ફાંટ આપવામાં આવે છે. કુદીનાનાં સૂકાં પાનથી દાંત ઘસવામાં આવે છે. વ્યક્તર આવે છે તેમાં કુદીનાના રસનાં નાકમાં ટીપાં નખાય છે.” કુદીનો ઉષ્ણ અને રુક્ષ હોવાથી સંગ્રહણી અને અતિસારમાં ઉપયોગી મનાય છે. જીર્ણજ્વર, રુચિ અને અરુચિમાં કુદીનો હિતાવહ છે. કુદીનાની ચટણી ખાવી હિતાવહ છે.

હળદર

C ચામડીના વિકારો (Skin diseases) માટે હળદર મૂલ્યવાન ઔષધ છે. હળદરનું એક નામ “વરવર્ણિની” છે. શરીર ઉપર હળદર ઘસવાથી ચામડી ખૂબ જ મુકામમ બને છે અને શરીરનો રંગ પણ

સુધરે છે. તેલ હળદરનું અવયવ કરવાથી ખૂબસૂ મટી જાય છે અને ચામડી ખૂબ સારી થાય છે. હૃદયથી બીજે નંબરે ઉપયોગિતાની દૃષ્ટિએ ચામડીનો નંબર આવે છે તે ઘણા નહિ બાણુતા હોય. ન્યારે હૃદય બગડે છે ત્યારે ચામડી ખૂબ જ ઉપયોગી કાર્યો નજાવે છે. ચામડી જેટલી સ્વચ્છ અને મૃદુ તેટલે અંશે આરોગ્ય ઉત્તમ એમ કહેવામાં હું કંઈ પણ અતિશયોક્તિ કરતો નથી. ચામડી ઉપરથી માણસનું ચારિત્ર કહી શકાય. ચામડીને સ્વચ્છ અને સુંવાળી રાખવા માટે હળદર ઉત્તમ ખાદ્ય પદાર્થ છે. હળદરનો બાઘ અને અંદરનો ઉપયોગ ચામડીને સ્નિગ્ધ અને મૃદુ બનાવે છે. લોહીને શુદ્ધ રાખવામાં હળદર કીમતી ઢાળો આપનાર છે. હળદર જેમ ‘દેહવર્ણવિધાયિની’ છે તેમ તે ‘વિષક્રુદ્ધનુત્.’ અર્થાત્ વિષ અને ચામડીના તમામ રોગોને હણનાર પણ છે. શરીરનું ઝેર બહાર કાઢવામાં અને લોહીને શુદ્ધ રાખવામાં હળદર મૂલ્યવાન ઔષધ છે.

યકૃત (કાળજી—Liver)ને હિતેન્વિત કરી બળવાન કરવાની શક્તિ હળદરમાં છે. જે દ્રવ્ય યકૃતની શક્તિને વધારે તે દ્રવ્ય રસાયન કહી શકાય. આપણા સમાજમાં ‘રસાયન’ શબ્દ, તાંબા સોમસળી માત્રાઓ સાથે સંબંધ ધરાવનાર થઈ પડ્યો છે પરંતુ રસાયન શબ્દનો ખરો અર્થ “ રસાયનં તુ તદ્ સ્ત્રિયં યત્ જરાવ્યાધિનાશનમ્ ” અર્થાત્ જે દ્રવ્યના સેવનથી ઘડપણ અને વ્યાધિનો નાશ થાય તે દ્રવ્ય રસાયન તરીકે ઓળખાય. ગળો, હરડે, આમળાં, હળદર, દૂધ, ઘી, સત્સંગ વગેરે રસાયનો છે. જીવન વિનિમયક્રિયા સુધારી આરોગ્યમાં વૃદ્ધિ કરે તે દ્રવ્ય રસાયન કહી શકાય. હળદર આ દૃષ્ટિએ રસાયન છે. શરીરમાં યકૃત અતિ ઉપયોગી જીવનવ્યાપારો ચલાવનાર અવયવ છે. જેનું યકૃત સારું તેનું બધું જ સારું અને જેનું યકૃત બગડેલું તેનું બધું જ બગડેલું એમ કહેવામાં ખાસ વધો નથી. પિત્તને ઉત્પન્ન કરવાનું અતિ અગત્યનું કાર્ય યકૃત કરે છે. પિત્તને ઉત્પન્ન કરી પિત્તાશયમાં મોકલી

આપે છે અને તેમાંથી પછી તે મહણિ (કુઓડિનમ)માં દલવાય છે અને અન્નપાચનક્રિયામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ખોરાકમાં જે સાકરનો અંશ આવ્યો હોય છે તેનો યકૃત સંચય કરે છે અને શરીરને દરર નેટલી ખાંડ તે આપે છે. આહારમાંથી તૈયાર થયેલ રસને રંગવાનું કાર્ય અર્થાત્ રસનું લોહી બનાવવાનું કાર્ય પણ યકૃતમાં જ થાય છે. આમ અનેક ઉપયોગી કાર્યો યકૃત બજાવે છે. એટલે જે દ્રવ્ય યકૃતને બળવાન બનાવે તેની ક્રિયાઓને વેગ આપે—તે દ્રવ્યનાં નેટલાં શુશુકાન ગવાય તેટલાં ઓછાં. આથી હળદરનું મહત્ત્વ વધે છે.

હળદર ખોરાકને રંગ આપે છે એટલે તે આકર્ષક બને છે અને ખાવાથી યકૃતને બળ આપે છે, લોહીને સુધારે છે, આમડીને મુલાયમ રાખે છે. હળદર વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રણેય દોષોનો નાશ કરનાર છે. શ્લેષ્મત્વચ્ચા (mucous membrane) ઉપર હળદર સારું કાર્ય કરે છે. જ્યારે નાકમાંથી લીંટ, ગળામાંથી ગળદા, ચેાનિમાર્ગમાંથી પ્રદર, આંખમાંથી પરુ જેવો ઘાટો સાવ—બહાર નીકળે છે ત્યારે હળદર આપવાથી ઘણો સારો ફાયદો થાય છે, કાશ્વદ કે હળદર શ્લેષ્મત્વચ્ચાને રુક્ષ બનાવી એ આવોને કમી કરી નાખે છે—અર્થાત્ હળદર કફને ઠંડુનાર છે.

શીળવા જેવા હીલીલા દરદમાં “હરિદ્રા પાક” બહુ સારી દવા છે.

થોડા વખત ઉપર “હરિજનબંધુ”માં શ્રી. મહાદેવ દેસાઈએ “દેશી ઔષધિઓની ઉપયોગિતા” વિષે લખ્યું હતું અને અમદાવાદના ક્ષયરોગનિષ્ણાત ડૉ. તલવલકરના કાગળમાંથી થોડુંક છાંયું હતું. ડૉ. તલવલકરના લખાણમાં હળદર વિષે નીચે પ્રમાણે લખવામાં આવ્યું છે:—

“આપણા દેશમાં મળતી ઘણી ઝીંજે દવા તરીકે ઘણા કામમાં

આવે એવી હોય છે, પણ સગવડોને અભાવે દિંદી-વેદ-ડોક્ટરો એ દવાઓને એની ચોથ ભૂમિકા પર મૂકી શકતા નથી. એનો એક દાખલો આપું. અહીં વિલાયતમાં “ લેન્સેટ ”^૨ નામનું વેદકનું એક છાપું નીકળે છે તેમાં હળદરના અદ્ભુત ગુણો વિષે એક યુરોપિયન સંશોધકનો એક લેખ છપાયો હતો. ચાર જ મહિના પહેલાં મેં અહીંના એક આહારશાસ્ત્રના સંશોધકને હળદરનો એક નમૂનો આપેલો તે પૂછેલું કે આયુર્વેદમાં હળદરનો યદ્વતને (કલેખને) ઉત્તેજિત કરવાનો ગુણ પ્રસિદ્ધ છે તે ઉપરાંત એમાં કંઈ ગુણ છે કે નહિ ? મને આશ્ચર્ય એ થયું કે આ બહુશ્રુત વૈજ્ઞાનિકે હળદર કદી જોઈ નહોતી કે એને વિષે સાંભળ્યું નહોતું. ‘ લેન્સેટ ’ માંના લેખના લેખકે એ ‘ શોધ ’ કરી છે કે યદ્વતને ઉત્તેજિત કરી બળવાન કરવાની શક્તિ જેટલી હળદરમાં છે તેટલી ખીજ કથામાં નથી...” મહાદેવ દેસાઈ લખે છે કે વૈદ્યો કંઈ પણ નવું સંશોધન કરવાને બદલે પૂર્વજોએ પ્રાચીન કાળમાં સેંકડો વસ્ત્ર પહેલાં જે શોધખોળ કરીને કંઈ ઘોડાં ધણી પરિણામો મેળવેલાં તેની જ વડાઈ ગાયા કરે છે. ‘ વૈદ્યોનો હું બચાવ નહિ કરું, પરંતુ અહીં પ્રસંગોપાત એટલું કહેવું અસ્થાને નહિ લેખાય : ‘ સંશોધન ’નો એક નવીન વાયરો વાવા લાગ્યો છે અને સર જહોન ધુફ્રી જે ને ‘ mind born sons of England ’-‘ ઇંગ્લંડના માનસપુત્રો ’ કહે છે એવા આપણા ડોક્ટરો અને ખીજે સુશિક્ષિત સમુદાય વિલાયતી ચરમાંથી જ જોવા ટવાયેલો છે; એટલે વિલાયતનાં છાપાંમાં જે આવે તે બધું તેઓને મન ધ્યાનાર્હ હોય છે, જ્યારે આપણું જે કંઈ છે તે વિષે વિચાર કરવાની અને કાઈએ વિચાર કર્યો હોય તે તેને સાંભળવાની પણ આપણને પરવા નથી. આ માનસિક ગુલામી કે સધુતાત્રંચિ માટે લખવાનું આ સ્થળ નથી.

૨. ‘ લેન્સેટ ’ વિશ્વભરનાં વેદક છાપાંમાં અગ્રચાન બોગવે છે. આ અઠવાડિક છે અને એના લેખો સારાથે વિશ્વમાં ધ્યાનપૂર્વક વંચાય છે.

આથી જ હળદર વિષે થોડુંક સખ્ખું અરથાને નહિ લેખાય. રસાયણશાળાઓનાં સંશોધનો કરતાં સેકાઓના વપરાશને અંતે લાધેલાં દવાઓનાં પરિણામો લગારેય ઓછાં ધ્યાનાર્હ ન હોવાં જોઈએ. વૈદ્યો અનેક રીતે હળદરનો ઉપયોગ કરતા આવ્યા છે અને અનુભવને અંતે જે કંઈ ગુણો દષ્ટિમાં આવ્યા છે તે જ અહીં રજૂ કરવામાં આવ્યા છે.

સંસ્કૃત લાપામાં 'રાત્રિ' માટે જોટલાં નામો છે તે બધાં સંસ્કૃતમાં હળદરને લાગુ પાડવામાં આવ્યાં છે. નિશા, રજની, મૌરી, વરવશ્વિની, મંગલ્યા, હરિદ્રા, પીતા, વરાહ્વી ઇત્યાદિ હળદરનાં સંસ્કૃત નામો છે. અતિ પ્રાચીન કાળથી આપણા પૂર્વજો તેને વાપરતા આવ્યા છે. દેહનો વધુ સારો કરવા માટે હળદરનો ઉપયોગ 'અંગ-રાગ' તરીકે થયેલો છે અને હજીયે મદ્રાસ તરફ થાય છે. લગ્ન વખતે પીઠીમાં પણ હળદર જ મુખ્ય યીજ હોય છે અને આથી જ આનું નામ 'વરવશ્વિની' રાખવામાં આવ્યું છે. પોતાના દેહનો વધુ મૌર કરવાની જેને ઇચ્છા હોય તેને હમેશાં હળદર ચોળવા મારી જલામથ્થુ છે. તેલમાં હળદર નાખી માલિશ કરવાની પ્રથા અપનાવવા જેવી છે.

હળદર ઉત્તમ રક્તશોધક છે. જે દ્રવ્ય કાળજીનં ઉત્તેજિત કરી બળવાન બનાવે તે દ્રવ્ય રક્તશુદ્ધિ જરૂર કરે જ. જેનું લીવર (કાળજી) સારું તેનું લોહી પણ સારું જ; જેનું કાળજી સારું તેની પાચનક્રિયા પણ સારી જ હોય. પાચનક્રિયા સારી તેનું આરોગ્ય પણ સારું જ હોય. આસુર્વેદનો હળદરને કટુ, તિક્ત, ઉષ્ણ, દીપન, કક્ષ્ન, શોથન, વાસુનાશક, ત્વગ્દોષહર, પ્રણુશોધન, પ્રણુરોપણ, કાન્તિવર્ધક અને રતન્ય-શોધન-માને છે અને આમાં કપોલકલ્પિત કશું જ નથી.

હળદર ઉત્તમ કક્ષ્ન અથવા કફનો નાશ કરનાર છે. શ્લેષ્મત્વરૂપમાંથી જ્યારે વધુપડતો શ્લેષ્મ (કફ) પડે છે ત્યારે હળદર આપવાથી શ્લેષ્મત્વમા રુક્ષ બને છે અને કફ ઓછો થાય છે. હળદરના ચુર્ણને

અરડૂસીના રસની ૨૧ લાવનાઓ (ચૂર્ણ પલળે એટલો રસ નાખી, ઘૂંટી, તાપમાં મૂકી રસ સુકાવી નાખવો. આ ત્રિધિને લાવના કહેવામાં આવે છે.) આપી શીશીમાં ભરી રાખવું. લૂખી અને ગળાવાળા બંને જાતની ખાંસીમાં આ દવા ઘણી જ સરસ છે. દૂધની મસાઈ સાથે કે મધ સાથે એક એક આનીભાર દવા સવારસાંજ ચાટવાથી સૂકી અને ગળાવાળા બંને જાતની ખાંસી મટે છે. પ્રત્યેક બહેનો પોતાના ઘરમાં આદો પ્રયોગ બનાવીને રાખી મૂકે તો શીરોલીન, ઐમોલ્ટ સીરપ, વસાકા જેવી મોંઘી દવાઓની જરૂર નહિ રહે. સળેખમ થયું હોય કે શરદી થઈ હોય તેમાં પણ હળદર ઉપયોગી છે. સળેખમમાં હળદરની ઘૂણી લેવાનો રિવાજ છે જે શાસ્ત્રીય છે. દૂધમાં હળદર નાખીને પીવાથી શરદી મટી જાય છે, કફ જલદી છૂટે છે અને કંઈ પણ ખૂલી જાય છે.

હળદરના નાના નાના ટુક કરી તેને ચેતાવવા. અર્ધા બળા જાય એટલે તેના ઉપર માટીનું ક્લેડું—સપેતરું—ઢાંકી દેવું. આ હળદરના કોલસાને સારી રીતે ખરસમાં ઘૂંટી લઈ, બે આનીભાર મધ સાથે ચાટવાથી પણ કફ જલદી છૂટે પડે છે અને દમમાં પણ સારી રાહત આપે છે. છૂટું કફરોગમાં દૂધમાં હળદર :ઉકાળીને પીવા અપાય છે અને ખીજ દવાઓ કરતાં કામ પણ સારું કરે છે.

પરંતુ દવામાં વાપરવી હોય તો લીલી હળદર લાવી, ઘરમાં સૂકવી તેનું ચૂર્ણ કરવું. બજારુ હળદર અથવા આપણે જે હળદર ખાઈએ છીએ તેના કરતાં જાયાશુષ્ક હળદર વાપરવી હિતાવહ છે. આવી હળદર ખસ-ખૂજલીના વિકારોમાં ખૂબ જ ઉપયોગી જણાઈ છે. હમેશાં ૧ તોલો હળદર ગોમૂત સાથે પીવાથી લલસલા ચામડીના રોગો મટે છે. સુશ્રુતમાં તો હમેશાં ૪ તોલા જેટલી હળદર ગોમૂત સાથે પીવાથી પાપરોગ (કાઢ)નો નાશ થાય છે એમ કહેલું છે. રોહસ નામના

તેવે ૮ તોલા હળદર હમેશાં લેવા સૂચ્યું છે. હળદર ગોમૂત્ર સાથે પીવી અને ગોમૂત્રમાં હળદર મેળવી શરીરે ઘસવાથી ગમે તેવી કંઠુ-ખજવાળ અકવાડિયામાં મટી જાય છે. કેટલાક વૈદ્યો લીંમડાનાં પાનના રસ સાથે હળદર વાપરે છે અને આથી પણ ખસ-ખૂજલી વગેરે રક્તવિકારો મટી જાય છે. રક્તશુદ્ધિ માટે દવાઓ અને ઇન્જેક્શનો પાછળ પૈસા ખર્ચતા દરદીઓને હળદર અને ગોમૂત્રનો પ્રયોગ કરી ભેવા હું વિનવું છું.

પ્રમેહ એટલે જેને વારંવાર ઘાટો અને ઘણો પેસાળ થતો હોય તેવાઓ માટે હળદર ૧ પૈસાભાર, આંખળાં પૈસાભાર અને જન્ટેના વજન જેટલો ગોળ મિલાવી સવારસાંજ બે વાર પાણી સાથે પીવાથી વારંવાર થતો પેસાળ અટકી જાય છે. સ્ત્રીઓના પ્રદરમાં હળદર અને રસવંતી સમાન લાગે સર્પ, સવારસાંજ ૦૧-૦૧ તોલો દૂધ સાથે કે ચોખાના ધોવણુ સાથે પીવાથી ઠીક ફાયદો જણાય છે. હળદર જંતુદૂષ (ડીસર્ઈ-ફેક્ટન્ટ) છે. ખેટમાં કરમ પડ્યા હોય તો વાવડિંગના ઉકાળા સાથે હળદર પીવા અપાય છે. આ પ્રયોગથી એકંદર આરોગ્ય ઠીક ઠીક રહે છે અને શરીરના કરમ ભરી નીકળી જાય છે.

મુંખઈના સુપ્રસિદ્ધ વૈદ્ય આર્યાશાસ્ત્રી સાહે તેમના ‘ધરણી ઔષધિ’ નામના પુસ્તકમાં લખે છે કે: “હળદર સુવાવડમાં ખૂબ વાપરવામાં આવે છે. આથી સઘળા સુવાવડના વિકારો દૂર લાગે છે. કલકતાના સુપ્રસિદ્ધ સ્વારોગચિકિત્સક ડૉક્ટર દાસે પોતાના વ્યાખ્યાનમાં એક પ્રસંગે એવું કહેલું: આપણા દેશના ગરીબ લોકોની સ્ત્રીઓ અધારા, ગંદા ઓરડામાં સુવાવડ સૂવે છે અને છતાંય તેમને સુવાવડના રોગો કેમ થતા નથી એ વાતનો વિચાર કરતાં ખરેખર આશ્ચર્ય થાય છે. પરંતુ મેં જ્યારે બારીકાથી તપાસ કરી સારે મને જણાયું કે ગરીબ લોકોની સ્ત્રીઓ સુવાવડમાં શરીરે ચોપડવા માટે તેમ જ સર્વ ઠેકાણે હળદર વાપરે

છે. હળદર જંતુધન છે, અને આથી જ આ સુવાદમાં હળદર ડાઘ પણ રોગ થવા દેતી નથી. ”

વૈદ આપ્પાશાસ્ત્રી સાહે કહે છે કે એક માસા હળદર (૮ રતી) રાજ રાત વખતે ગરમ પાણી સાથે ફાકવાથી સતત ૧૫ મહિના સુધી આ પ્રયોગ કરવાથી—મનુષ્ય વજરદેહી થાય છે. ‘ વજરદેહી ’ શબ્દ આ યુગમાં અતિશયોક્તિભર્યો સાગે પરંતુ હળદર રસાયન છે એમ કહેવામાં વાંધો નથી જ.

પડી જવાથી કે માર વાગવાથી લોહી જામી ગયું હોય તો હળદરનો લેપ કરવાથી લોહી વીખરાઈ જાય છે. આંખાહળદર તો આ માટે સખ્યપ્રતિષ્ઠ જ છે.

આંખ આવી હોય ત્યારે હળદરનું લોશન વપરાય છે. ૦૧ ઓ‘સ (૧૧ તોલો) હળદરનું ચૂર્ણ ૧૦ ઓ‘સ ખળખળતા પાણીમાં નાખી, ઉકાળા, પછી કપડેથી ગાળી લઈ, તે પાણીમાં ૨૪૭૩ રૂ વા વજન લિંબવી આંખ ઉપર મૂકવાથી આંખનો ખટકો, દુઃખાવો, ચીપડા વગેરે મટે છે. આંખમાં ચાંદુ પડ્યું હોય છે તો તે પણ આથી રુઆઈ જાય છે. થોડીક કુલાવેલી ફટકડી હળદરના પાણીમાં નાખીને તેમાં ૩ લિંબવી આંખ ઉપર મૂકવું વિશેષ સારું છે.

કાન પાકતા હોય તો હળદર અને કુલાવેલી ફટકડી સમભાગે લઈ, કાન ખરાબર સાફ કર્યા પછી કાનમાં નખાય છે. હળદર વાયુને હરનાર હોઈ વાયુને લીધે વિવિધ પ્રકારની અજવેદનાઓમાં તે વપરાય છે. વાયુનું કળતર થતું હોય તો તેલ અને હળદરનું માલિશ કરાવવાથી ઘણો સારો ફાયદો જણાય છે. ગરદન દુઃખતી હોય, ચસકા મારતા હોય તો હળદરને પાણીમાં ઘૂંટી, ગરમ કરી લગાવવાથી આરામ થાય છે.

ધા ઉપર હળદરની લેપડી મૂકવાથી ધા શુદ્ધ રહે છે અને જસેદી રૂચાય છે.

નાનાં બાળકોને હળદર અને દૂધની મલાઈ ચોળવાની રીત શાસ્ત્ર-શુદ્ધ છે. એથી ચામડી મુલાયમ રહે છે, ખસ-ખૂજલી થતી નથી અને બાળકનો રંગ ધીરે ધીરે ગૌરવર્ણ થાય છે.

ઃ મદ્રાસ તરફ સ્ત્રીઓ તેલ અને હળદરનો અભ્યંગ હમેશાં કરતી હતી. હાલ ધીરે ધીરે આ સુંદર અથા લોપ થતી જાય છે અને તે માટે તે તરફના નામાંકિત ડૉક્ટરો શોક પ્રદર્શિત કરે છે.

વાત, પિત્ત અને કફ—ત્રણેય રોગોમાં હળદર ઉપયોગી છે. કમળો થયો હોય તો કુંવારના ગર્ભમાં હળદર મિલાવી ખાવાથી મટે છે, કારણ કે કમળો એ યકૃતનો વ્યાધિ છે અને યકૃત મુધારવાનો હળદરમાં સરસ ગુણ છે. હરસ બહુ દુઃખતા હોય તો કુંવારનો ગર્ભ અને હળદર બાંધવાથી દુઃખ નરમાઈ જાય છે.

હળદર આમ અનેક રોગમાં વાપરી શકાય છે. એનું એક નામ “વિષધની” પણ છે અને વિષની જેને શંકા હોય તેને હમેશાં બા રે ભાર હળદર પાણી સાથે પીધે રાખવી. ધીરે ધીરે વિષ બધું નીકળી જશે અને શરીર નીરોગી બનશે.

બહેનો ધરગચ્છુ ઉપચારે ભૂલવા લાગી છે. હળદર જેવું સાદું સરતું ઔષધ બહેનો વાપરતી થશે તો આ અમ સાર્યક લેખીશ. આમનિ દરેક પ્રયોગ નિર્ભય રીતે ઉપયોગમાં લઈ શકાય એવા છે.

છરું

છરુ વાયુને હરનાર, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, રુચિ ઉત્પન્ન કરનાર, આંખોને હિતકર, શીતળ, દાહપ્રશમન કરનાર અને વેદના-સ્થાપન છે. અતિસાર અને સંગ્રહણી ઉપર છરુ ખૂબ જ ઉપયોગી દ્રવ્ય મનાય છે. છરુજ્વરમાં છરુ વાપરવાનો ચાલ સારો છે. એનાથી ખૂબ ઠીક લાગે છે અને બગ પછુ આવે છે. નળીન જ્વરમાં અંગનો

દાઢ એથી શાંત થાય છે અને પેસાળની થયુ છૂટ રહે છે—અર્થાત્ આયુર્વેદમાં જીરાને વિષમજ્વરનાશક કહેલું છે તે યથાર્થ છે.

જીરુ પિત્ત છે, કૃમિદ્ધ છે, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર છે. ગલાશયને સ્નાદ કરવાનો ગુણુ જોટલો જીરામાં છે તેટલો ખીજા દ્રવ્યમાં નથી. આથી જ સુવાવડી સ્ત્રીઓ માટે " પંચજીરક ક્વાથ " વગેરે યોગ્યતા છે. '

સંમંદણીમાં જીરુ સારું કાર્ય કરે છે. જીરકાદિ મોદક વગેરે બનાવટો પ્રસિદ્ધ છે.

ધી જીરાનો વધાર કેવો સરસ લાગે છે ! એ સુગંધી શાનતંતુઓને ઉત્તેજિત બનાવી પાચક રસોને વહેવડાવે છે. જે પૂર્વજ્નેએ અત્તસંસ્કાર માટે જીરુ શોધી કાઢ્યું તેમની જીદ્ધિ માટે માથું નમે છે.

અજમા

અજમાનું સંસ્કૃત નામ *અજમા* છે. જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે માટે જ આ નામ છે. અજમામાં રાસાયની તીખાશ છે, કરિયાતાની કડવાશ છે અને હિંગનું સંક્રાચવિકાસપ્રતિબંધકપણું છે. આવા ત્રણ ગુણો એક જ દ્રવ્યમાં સાથે કયાયે જોવામાં આવતા હોય તો તે અજમામાં છે. અજમા દીપનપાચન, ઉષ્ણ, ઉત્તમ વાયુનાશક, સંક્રાચવિકાસ પ્રતિબંધક (Antispasmodic), મૂલ્યવાન ઉત્તેજક (stimulant) બલ્ય (Tonic), ક્રોચપ્રશમન (antiseptic), દુર્ગંધિનાશક, પ્રણુ-રોપણ, ઉત્તેજક, શ્લેષ્મહર (Expectorant), ગલાશય ઉત્તેજક, કૃમિદ્ધ અને જ્વરહર છે. ઔષધ તરીકે અજમાનો ઉપયોગ અનેક રીતે થાય છે.

કઠોળ જેવા વાયડા પદાર્થોને અજમા કે લસણનો વધાર આપવામાં આવે છે એ ખરેખર ઉત્તમ છે. વાયુ કરનાર કઠોળો વાયુ ન કરે એટલે અજમા જેવો ઉત્તમ વાયુનાશક દ્રવ્યનો વધાર તેને અપાય છે. ગુવારશિષ

અજમાના વધાર સિવાયની ખાઈ જુઓ; અજમા સિવાય તે ભાવશે નહિ તેમ પચશે પણ નહિ.

અજમો કફનો નાશ કરવા માટે લબ્ધપ્રતિક, જેને ફેફસાંના જીર્ણ-રોગો હોય તેને અજમો વિશેષ ખાવા લલામણુ છે.

ચૂંકે ભારતી હોય, ગેસ હોય તો રોજ અજમો અને સોડાખાઈ-કાઈ ફાંકો. અજમો ચાવીને ખાવો ઠીક.

રાત્રે જીઘમાં પેશાબ કરનારને અજમો આપવો હિતાવહ છે.

મરી

મરીનું સંસ્કૃત નામ સીફળ છે. મરી કફનો નાશ કરનાર છે, અત્યંત ઉષ્ણ છે તેથી પિત્તને ઉત્પન્ન કરનાર છે, વાયુ અને કૃમિને નાશ કરનાર છે, રુચિકારક છે.

મરી શરદીનું પરમ ઔષધ છે. શરદીમાં મરી ખવાય તેટલાં ખાવાં.

મરીમાં જે ઉપયુક્ત દ્રવ્યો છે તે મૂત્રપિંડ દ્વારા શરીરમાંથી બહાર નીકળે છે. મરી મૂત્રપિંડો માટે ઉત્તેજક છે એટલે મરી સેવાથી પેશાબ સાફ આવે છે. મરી મૂત્રાશય અને મૂત્રનલિકાઓ માટે ઉત્તેજક છે. એટલે આ ભાગની પ્રેક્ષ્યતાઓમાં તેનાથી ભ્રમ આવે છે. આથી જૂના પરમિયાવાળા માટે મરી ગુણાવહ છે. મેસેરિયા માટે અર્થાત્ કંડી દર્દી તાવ આવે છે તેવા શીતજ્વરમાં મરીનો વૈદ્યો ઉપયોગ કરે છે. મરીને ધન્વંતરિ નિઘંટુકારે " જંતુ સંતાન નાશનમ્ " જંતુમાત્રનો નાશ કરનાર તરીકે વર્ણવ્યાં છે. મરી પિત્તલ પ્રકૃતિવાળા માણસોએ નહિ ખાવાં જોઈએ.

તજ

તજ ઉત્તમ સુગંધિ દ્રવ્ય છે. તજ ગરમ છે, સુગંધી છે, દીપન-

પાયન, વાયુહર, ગર્ભાશયઉત્તેજક અને વાતનાશક છે. તજ લોહીની અંદરનાં સ્વેતકણોની વૃદ્ધિ કરનાર છે. તજ ઉત્તમ વદરામિદીપન છે. તજના રોવનથી આમાશય અંદરની સ્લેષ્મકલા ઉત્તેજિત થાય છે અને તેથી વદરસ વધીને અત્યંત સારું પાયન થાય છે. ઉપ્પુ હોવાને લીધે પેટમાં વાયુ રહેતું નથી. આ કારણથી તજ હોઝરીના રોગોમાં બહુ વપરાય છે. અતિસાર, સંગ્રહણી અને જૂના મરડા ઉપર તજની બહુ જ સુંદર અસર છે. તજ પેટનો વાયુ કમી કરે છે, દસ્તાની કમજ કરે છે અને પાયનવર્તને શક્તિ અર્પે છે. તજ જંતુમ છે. તજનું તેલ ક્ષયમાં ઉપયોગી જણાયું છે. તજ રક્તશોધક અને શિથિલ ગર્ભાશયને ઉત્તેજિત કરનાર છે. વેણો બરાબર ન આવતી હોય તો પીપરીમૂલ અને લાંગ સાથે તજ અપાય છે અને વેણો બીડી જલદી પ્રસવ થાય છે. આર્તવ વખતે સખત દુઃખાવો ઘણી સ્ત્રીઓને થાય છે તે વખતે તજનો ઉકાળો આપવાથી ઠીક કાયદો થાય છે. આમ તજ અનેક રીતે ઉત્તમ ઔષધની ગરજ સારે છે. તજમાં તેલ રહેલું છે જે અનેક રીતે રોગોમાં વાપરી શકાય છે. મરડામાં તજ ઉપયોગી છે. તજ મુખની દુર્ગંધીને હરનાર છે, રુચિકારક છે.

લવિંગ

સંસ્કૃત નામ દેવકુમ્ભ. સાધારણ રીતે લોહી લવિંગને ગરમ માને છે પરંતુ તે ગરમ નથી પણ શીત છે. તમામ નિષંદુકારોએ લવિંગને શીતલ, પિત્તનાશક અને તેથી ચક્ષુધ્ય અર્થાત્ આંખો માટે હિતકર ગણાવ્યાં છે. દુકમાં લવિંગ સુગંધી, પાયન, દીપન, વાયુનાશક, ઉત્તેજક રક્તદોષહર, કફ, મૂત્રજનક અને દુર્ગંધીહર છે. ખાંસી, દમ, હેઝળી, પેટનો આડો, હિરદય વગેરેમાં લવિંગ ઉપયોગી છે. કોલેરાની અદ્ય તૃપા ઝીંપાવવા માટે લવિંગ નાખીને ઊકાળેલું પાણી પીવા

માટે આપવામાં આવે છે. લવિંગમાં તેલ છે અને તે અનેક ઉપયોગોમાં આવે છે.

સુગંધી પદાર્થોના જે સામાન્ય ગુણુ આગળ કહેવામાં આવ્યા છે તે લવિંગ જેવા સુગંધી દ્રવ્યને ખાસ લાગુ પડે છે.

લાતને લવિંગનો ખાસ આપવામાં અને પત્તરવેલિયામાં તળ-લવિંગ નાખવામાં ખરેખર ઔચિત્ય અને કલા બંને સધાયાં છે. લવિંગનું તેલ (oil of cloves) દંતચ્છલનિવારણ માટે જાણીતી દવા છે.

તેજપત્ર

બંગાલી લોઠો તેજપત્રનો મશાલા તરીકે ઠીકઠીક ઉપયોગ કરે છે. લાતને આનો વધાર બંગાલામાં અપાય છે. તેજપત્ર સુગંધી પદાર્થ છે, એમાં તેલ રહેલું છે જે પાચનક્રિયાને માટે ઉપયોગી છે. ગાંધી લોઠો ‘ગરમ મસાલો’ બાંધી આપે છે તેમાં તેજપત્ર આવે છે. તમાલપત્ર અને તેજપત્ર એક જ છે. તજનાં પાન તે તેજપત્ર.

રાઈ

રાઈ અતિ તીક્ષ્ણ પદાર્થ છે. તે કફ અને વાયુને હરે છે, જઠરાગ્નિને પ્રદિપ્ત કરે છે. રાઈનું તેલ બંગાલીઓ ઠીકઠીક ગ્રંથાણુમાં ખાય છે. ગૂજરાતમાં જેમ તલ અને મગફળીનાં તેલો ખાવામાં લેવાય છે તેમ બંગાલામાં રાઈનું તેલ ખવાય છે. રાઈના તેલમાં દારૂડીનાં બીજ ભેળવવામાં આવે છે અને એથી બંગાલા તરફ ‘epidemic dropsy’ નામનો દારુણ રોગ થાય છે.

રાઈના તેલમાં વાયુ અને કફને હણવાનો ગુણુ છે. રાઈ ઉષ્ણ છે એટલે પિત્તપ્રકૃતિવાળા માટે સારી નહિ. રાઈનો વધાર અત્તના વાતરોષને દૂર કરે છે.

મેથી

મેથીના વાતશમની શ્લેષ્મણી જ્વરનાશિની (ભાવપ્રકાશ)

મેથી વાયુનું શમન કરનાર, કફનો નાશ કરનાર અને તાવનો નાશ કરનાર છે. (ભાવપ્રકાશ)

મેથી આપણા ગરીબ દેશનું સસ્તામાં સસ્તું છતાં ગુણની દૃષ્ટિએ અતિશય કીમતી રસાયન છે. એમાં લોહ છે, અગત્યના ક્ષારો છે, ફોસ્ફરીક એસીડ વગેરે છે. મેથીના લાકુ ખાવાનો ચાલ પાડનાર પૂર્વજોની દીર્ઘદૃષ્ટિ માટે માન લેખને છે.

મેથીની લાજી શીતલ, પિત્તશામક, પાચન, આત્મલોભિક અને શોથમ્ (સોજો ઉતારનાર) છે. મેથીનાં ખીજ વાયુનાશક, પૌષ્ટિક, શોથમ્, રક્ત-સંત્રાહક અને ગર્ભાશય સંકાયક છે. સુવાવડમાં મેથીના લાકુ ખાવાનો ચાલ ચાલુ થાય છે. આ લાકુ ખાવાથી સુવાવડી ઊંઘે બૂખ ઠીક લાગે છે, શોથ સાફ આવે છે, અને ગર્ભાશયમાં જે કંઈ દોષ હોય તે બહાર નીકળી જાય છે.

મરડામાં લોહી પડતું હોય તો મેથીને જરા શેકી નાખી, વાટી તેને ફાંટ કરી ખાવાથી મરડો મટે છે, લોહી પડતું અટકે છે, મળની દુર્ગંધી ઓછી થાય છે અને મળનો રંગ પીળો આવે છે.

મેથીની લાજી ખાવાથી દસ્ત સાફ આવે છે. પિત્તપ્રકૃતિવાળા મનુષ્યો માટે મેથીની લાજી સરસ ખાદ્ય પદાર્થ છે.

જીર્ણીકર અથવા જ્વર પછીની અવસ્થામાં રોગનિર્મુક્ત અવસ્થામાં ટોનિક તરીકે પરદેશી બાટલા પીવા કરતાં કાચી મેથી થોડાંક ધી ઝાળ મેળવીને લાકુડી કરી ખાવી ઉત્તર દરજ્જે સારી છે. મેથીની કડવાશથી ઝીણું તાવ જાય છે, દસ્ત સાફ આવે છે, કમર વગેરે દુઃખનું નરમ પડી

નય છે, શૂન્ય લાગે છે અને ધીરે ધીરે શરીરમાં લોહી આવે છે. મેથી આ દેશ માટે મહારસાયન છે એમ કહેવામાં કંઈ પણ અતિશયોક્તિ નથી.

દાળના વધારમાં રાષ્ટ્રમેથીનો વધાર કરવાનો ચાલ તદ્દન શાસ્ત્રશુદ્ધ છે. મેથી ઉત્તમ તાવહર છે. જેટલી વધારે મેથી ખાઈ શકાય તેટલી મેથી દરરોજ ખાવી હિતાવહ છે.

સુવાવડમાંથી જિલ્લા પછી વૈદ્ય ડોક્ટરોનાં ઘર દૂંઢતી આપણી ફિક્કીફસ સ્ત્રીઓને મારી ખાસ લલામણુ છે કે તે મેથીના લાકુ ખાય. લાકુ ન ખવાય તો કાચી મેથી ફાકે. સુવાવડી સ્ત્રીઓ માટે મેથી ખરેખર ઉત્તમ બલપ્રદ-ટોનિક-ઔષધ છે. એમાં પ્રોટિન છે, લોહ છે, અગત્યના ક્ષારો છે.

રાષ્ટ્રતાં અધાણાંમાં મેથી સારા પ્રમાણમાં નાખવામાં આવે છે. મેથી ખોરાકને સ્વાદ અર્પે છે.

જે દ્રવ્ય વાયુને હણનારું છે, કફને હણનારું છે, શ્વેતજ્વરને દૂર કરનારું છે, જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરનાર છે, દસ્ત સાફ લાવનાર છે, બલપ્રદ છે. એ ઔષધનો વપરાશ અતિ હિતાવહ છે. હું તો ક્ષયવાળા દરદીઓને, મેથી અને લસણ છૂટથી વાપરવાની ભલામણ કરું છું.

હિંગ

સંસ્કૃત નામ ચાલ્દિક. બાલ્દિક એ સરહદ પ્રદેશનું સંસ્કૃત નામ છે. હિંગ અફઘાનિસ્તાન, ઈરાન તરફ જ યાય છે એટલે એનું સંસ્કૃત નામ ચાલ્દિક. આપણે અહીં જે હિંગ આવે છે તેમાં બેળસેળ દોષ છે. શુદ્ધ હિંગ આપણને લાગ્યે જ મળે છે. હિંગ એ એક જાતના ઝાડનો ગુંદર છે.

સાચી હિંગની પરીક્ષા—દીવાસળી સળગાવી હિંગને ઉપર ધરવાથી.

સહજ બળવા લાગે તે હિંગ સાચી. હિંગ એ તો oleo-resin-
રાજ-જેવો પદાર્થ છે એટલે સાચી હિંગની આ પરીક્ષા છે. “હીરા
હિંગ” નામે આવી શુદ્ધ હિંગ વેચાતી મળે છે.

હિંગ દીપન, પાચન, આમાશય અને આંતરડાંની ઉત્તેજક, વાયુનો
નાશ કરનાર, અધોવાયુનું અનુલોમન કરનાર, કૃમિદ્વ, કફનો નાશ
કરનાર, દોષમાત્રને શરીરમાંથી દૂર કરનાર, કફ દુર્ગંધીહર, જ્ઞાનતંત્ર
સમૂહને માટે ઉત્તેજક, ગર્ભાશયને માટે ઉત્તેજક, પ્રયત્ન સંક્રાંતિવિકાસ-
કારક (tanaispasmodic) અને વિષમજ્વરને હથેલી છે. હિંગમાં
જે જીંદનારું તેલ છે તે ત્યજ્યા અને મૂત્રપિંડો દ્વારા બહાર નીકળે છે.
જૂનો ગંધાતો કફ હોય તો હિંગ આપવાથી સારો થાય છે. અટકાવ
સાફ ન આવતો હોય, અટકાવના પિકારોને લઈ હિસ્ટીરિયા જેવો
રોગ લાગુ પડ્યો હોય તો હિંગ આપવાથી ખૂબ સારો ફાયદો થાય
છે. હિંગ હૃદય માટે હિતકર છે. હૃદયોગવાળા માટે હિંગ સારી દવા
છે. હિંગ જંતુદ્વ પશુ છે.

હિંગનો વધાર દેવાથી ધાન્યમાં જે વાતકર ગુણ હોય તે આછો,
લગભગ નાબૂદ જ થઈ જાય છે. પેટનો ફૂગારો, ચૂંક, આફરો, છાતી-
ની મૂંઝામણ વગેરે રોગોમાં હિંગ ઉપયોગી છે. દાળમાં રાઈ અને
હિંગનો વધાર આપવાનો ચાલ ધણો જ વખાણવા લાયક છે. કઠોળ-
માં મુખ્યત્વે હિંગનો વધાર જ કરવામાં આવે છે.

એક ડોક્ટર તો કહે છે કે જે સ્ત્રીઓને વારંવાર ગર્ભસ્ત્રાવ થયા
કરે છે તેમને માટે હિંગ એક વિશ્વાસલાયક ઔષધ છે. હિંગ આત્મ-
ને સાફ લાવનાર છે.

કાયમની કમજોરિયાતવાળા માટે હિંગ ઉત્તમ છે. હિંગનો વધાર
તદ્દન શાસ્ત્રીય છે.

આંબલી

સંસ્કૃત નામો અમ્લિકા, ચિંચા. આંબલી હમેશાં એક વર્ષની જૂની ચાંપરવી જોઈએ. નવી આંબલી વાયુ અને કફ કરનાર છે જ્યારે જૂની આંબલી વાત અને પિત્તનો નાશ કરનાર છે. માફકસર આંબલીનો ઉપાય કોઈ રીતે નુકસાનકારક નથી.

પાકી આંબલીનો ગર તૃષા શાંત કરનાર, રોચક, દાહશામક, અનુલોચન કરનાર અને રક્તપિત્ત હણનાર છે. પિત્તજ્વરમાં અને કોઈ પણ જ્વરમાં કબજિયાત હોય અને દાહ હોય તો આંબલીનું શરબત-પીણું-આપવાથી ઠીક ફાયદો જણાય છે. પિત્તજ્વરમાં અર્થાત જે તાવમાં બગતરા પુષ્કળ બળતી હોય તેવા તાવમાં આંબલીનું પાણી સાકર નાખી પીવા અપાય છે.

ટૂંકમાં આંબલી સારક છે, ક્ષુધાદીપક છે, દાહ તથા તૃષાને શાંત પાડનાર છે.

આંબલી ૫.૯ ટકા ટાટરિક એસિડ (ચિંચામ્લ), ૩.૬ ટકા સાર્બિટ્રિક એસિડ (નિંબમ્લ) અને ૬.૩ ટકા પોટાસિયમ બાઈ-ટાટરેટ (ચિંચામ્લ અને જવખારનું મિશ્રણ), ૩૨થી ૪૨ ટકા ખાંડ (Invert sugar) અને બીજાં સેન્દ્રિય લવણો છે. આંબલીમાં ખાંડનું મોટું પ્રમાણ તેની પોષકશક્તિ (Food value) બતાવવા પૂરતું છે.

આપણા સમાજમાં આંબલીના વપરાશને ધૂણુની દૃષ્ટિથી જોવામાં આવે છે. આંબલી ન ખાવામાં અને કોકમ ખાવામાં ગૌરવ મનાય છે ! યોગ્ય પ્રમાણમાં આંબલી લેવાથી કોઈ પણ જાતનું નુકસાન થતું નથી.

પાકેલી આંબલીમાં મધુર અને અમ્લ રસો રહેલા છે અને આ બંને રસો વાતક્ર છે—વાયુને હણનાર છે. પાકી આંબલી—અને આપણે

દાળમાં પાકેલી આંખલી જ વાપરીએ છીએ—મસોનું ભેદન કરનાર છે, વાયુને તોડનાર છે, કબજિયાતને હલુનાર છે.

કેલ્સિયમના પચનમાં અગ્લતા અગ્ન્યનો ભાગ ભજવે છે. વિટામિન ના સંરક્ષણમાં ખટાશનો ફાળો છે. એટલે આંખલી એ દષ્ટિએ ઉપયોગી છે.

કોકમ

આંખલી સારક છે જ્યારે કોકમ માહિ-આડાની કબજિયાત કરનાર છે. આથી જ કોકમ અતીસાર, સંઘડણી, મરડા વગેરેમાં હિતાવહ છે. આંખલી અને કોકમ વચ્ચેનો આ મહત્વનો ભેદ યાદ રાખવા જેવો છે.

કોકમમાં તેલ છે જે હાથપગ ફાટે છે તે ઉપર ચોપડવામાં આવે છે તેમ ખાવાના પશુ કામમાં આવે છે. એક વખતે આ તેલ કોડલીવર ઓઈલ જેવું જ ભૌષ્ટિક મનાતું હતું. પરંતુ હવે તેમ ગણવામાં નથી આવતું. મરડામાં ઘીને બદલે કોકમનું ઘી ખવાય છે.

બળરમાં સૂકાં કોકમ વેચાય છે જે રોચક, દીપનપાયન, માછી અને રક્તપિત્તને શાંત કરનાર છે.

તાજાં કોકમનાં લાલચોળ ફળોનું શરબત ઘાણું સારું બને છે.

મીઠો લીમડો

સંસ્કૃત નામ કેટયં. ખૂબ પ્રાચીન સમયથી મીઠો લીમડો અજ સંસ્કાર માટે યોગ્યેસો છે. નલકૃત પાકદર્પણમાં પશુ કેટયં (કેડયં પશુ છે) વપરાયેસો છે. આનાં પાનની મનમોહક સુગંધી રાનતંતુઓને ઉત્તેજિત કરે છે અને પરોક્ષ રીતે પાયકરસોને ઉત્તેજે છે. પાનનો ગુણ દીપનપાયન અને માછી છે. કઢીમાં જ તે મોટે ભાગે વપરાય છે માટે ધણે ખરે સ્થળે તે કઢીનિર્મિત તરીકે જ ઝાળખાય છે. ધાન્યાહારી લોકો

માટે મીઠા લીમડો ઉત્તમ પાયક છે. ગિષ્ટાન્ન ખાધા પછી કઢી ખાવાનો માસ કઢીમાં આવતા મીઠા લીમડાને લીધે હોય.

મીઠા લીમડામાં 'એ' વિટામિન સારા પ્રમાણમાં છે. એની ચટણી ખાતી જોઈએ.

કાંદા

કુંગળા ઉપર મેં સ્વતંત્ર લેખ લખેલો છે તે જોવા વાચકોને ભલામણ છે.

લસણ

લસણનું સંસ્કૃત નામ રસોન. છ રસ પૈકી ફક્ત એક જ રસથી અધૂરો એવો રસોનનો અર્થ થાય છે. મધુર, અમ્લ, લવણ, કટુ, તિક્ત, કષાય-આ છ રસો. તે પૈકી ફક્ત અમ્લરસ લસણમાં નથી માટે જ તેનું નામ રસોન રાખવામાં આવ્યું છે.

ચંદ્ર પાસેથી અમૃતકુંભ ખૂંચવી લઈ રાહુ ભાગતો હતો. વિષ્ણુને એથી ચિંતા થઈ એટલે સુદર્શનચક્ર લઈ તેની પાછળ દોડ્યા અને ચક્રનું માથું કાપી નાખ્યું. પીધેલું અમૃત ગળા સુધી ભાગ્યે જ ગયું. હશે એટલામાં આમ થયું. પીધેલા અમૃતનાં ટીપાં માથું હેઠાયાથી, મૂર્ધ્વી ઉપર પડ્યાં. આમાંથી લસણની ઉત્પત્તિ થઈ. દૈત્યદેહમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ દ્રવ્યનો દિલ્લેએ બહિષ્કાર પોકાર્યો અને પરિણામે એના સ્ત્રોતો બનાવી અલક્ષ્ય ઠેરવ્યું. પરંતુ આયુર્વેદના આચાર્યોએ વૈજ્ઞાનિક પુંદ્રિકા તેના ગુણોનો અભ્યાસ કરી તેને અપનાવી લીધું અને યોગ્ય સ્થાને સ્થાપ્યું. આયુર્વેદમાં લસણના કલ્પો આથી જ લખાયા છે.

અરક કહે છે :—

“ લસણ કૃમિ (કરમ), ચામડીના વિકારો અને કોઢ વગેરેને

નાશ કરનાર છે. વાયુ અને ગોળાના રોગને લક્ષણ હોય છે. લક્ષણ સિન્ધ, ઉષ્ણ, બદ્ધ (ટોનિક) છે. ”

સુશ્રુત કહે છે :—

“ લક્ષણ વૃધ્ય છે—વાજકરણ છે. મેઘા (છુદ્ધિ) સ્વર, વર્ણ અને આંખના તેજને વધારનાર છે, લાંગેલા હાડકાને સાંધનાર છે. હરોગ, જીર્ણસ્વર, ઉદરચક્ષ, વિગ્રધ (કબજિયાત), શુદ્ધ (ગોળા), અરુચિ, ખાંસી, સોજો, હરસ, ચામડીના વિકારો, જઠરાગ્નિની મંદતા, કૃમિ, વાતરોગો, શ્વાસ અને કફ વગેરે રોગોનો સંહાર કરનાર છે. ”

ભાવમિશ્ર કહે છે :—

“ લક્ષણ જૃંહણ (શરીરને હૃષ્ટપુષ્ટ બનાવનાર), વૃધ્ય (વીર્યવર્ધક), સ્નિગ્ધ (lubricant), ઉષ્ણ, પાચક અને સારક છે, તીક્ષ્ણ છે, લાંગેલા હાડકાને સાંધનાર છે, કંઠને સારો કરનાર છે, પિત્ત કરનાર છે, રક્ત અને છુદ્ધિને વધારનાર છે. બલ અને વર્ણ કરનાર છે, આંખની શક્તિ વધારનાર—નેત્ર—છે, અને રસાયન છે. ”

ડોક્ટરોએ “ બ્લડ પ્રેસર ” નું મહત્ત્વ હમણાં હમણાં ઠીક વધારવા માંડ્યું છે. બ્લડ પ્રેસર એ રોગ નથી પરંતુ અનેક રોગોનું એક લક્ષણ છે. લોહીમાં ખટાસ વધવાથી પણ બ્લડ પ્રેસર થાય, ક્રોધ, ચિંતા કરવાથી તે વધે છે. આ બ્લડ પ્રેસર ઉપર લક્ષણ ઉપયોગી છે એમ મહાત્મા ગાંધીજીએ તેનો ઉપયોગ કરી જોયા પછી સ્વીકાર્યું છે. પેટના વાયુને નીચે સરાવી તે હૃદય ઉપરનું દબાણ ઓછું કરે છે. લક્ષણ હૃદયનું બલ વધારે છે, પેસાળ સાફ લાવે છે. આથી જ લક્ષણ બ્લડ પ્રેસરમાં ઉપયોગી છે.

લક્ષણ ખાતરીલાયકનું કૃમિદ્ર છે. જોરદાર કફ છે. લક્ષણમાં જે તેલ છે તે ફેફસાં અને મૂત્રપિંડ દ્વારા શરીરની બહાર પડે છે. આથી

શાસનલિકાઓમાં ભરાયેલો કફ જલદીથી છૂટો પડે છે, કફની દુર્ગંધી હણાય છે અને કફમાં રોગજંતુઓ હોય છે તો તેનો પણ નાશ થાય છે. માટે જ ક્ષયરોગમાં લસણ અત્યંત હિતાવહ છે. જૂના ક્ષયરોગમાં ફેફસાંમાં ચાંદા પડે છે તે વખતે લસણ દૂધમાં ઉકાળીને વૈધો આપે છે. આથી કફની દુર્ગંધી નષ્ટ થાય છે, કફમાં રહેલ જીવાણુઓ મરે છે અને કફ જલદી છૂટો પડે છે તેમ જ ચાંદુ પણ રૂઝાવા લાગે છે.

બહુ વખતથી ઉથલા ખાઈ ખાઈને આવનાર તાવમાં લસણ ઉપયોગી દવા છે. વિષમ જ્વરમાં લસણનું સેવન કરવાથી બહુ થાક જથ્થાતો નથી.

ગૃધ્રસી (સાયેટિકા), કમ્બર અલાર્ઈ ગઈ હોય તો એ પૃષ્ઠમહ, અપતંત્રક (હિરિટરિયા), અર્દિત (facial paralysis), પક્ષવધ (લકવો), ઉરુસ્તંભ વગેરે દારુણ રોગોમાં લસણ પોતાનો પ્રભાવ જરૂર દાખવે છે.

લસણ ગરીબની કસૂરિ છે—એ “ મામીયુક રસાયણ ” ગામડિયાઓનું રસાયણ છે. લસણ પોષિક છે, જઠરાગ્નિને પ્રબલ બનાવનાર છે.

વગર સમજ્યે લસણ, કાંદાઓની નિંદા કરનારાઓને શું કહેવું ? પરપ્રત્યયનેય છુદ્ધિવાળાઓની દયા જ ખાવા જેવી છે.

ઉપસંહાર

મશાલામાં જે દ્રવ્યો મોટે ભાગે વપરાય છે તેના ગુણુદોષનું મેં ઉપર બ્યાન કર્યું છે. મશાલાનો હદ ઉપરાંતનો ઉપયોગ નિંષેધ છે. જે લોકો વધુ પડતા મશાલા ખાય છે તે દયાને પાત્ર છે. એ મદ લોકોને ખાવાની જ ગમ નથી દોતી. બાકી, યૌગ્ય પ્રમાણમાં મશાલો

વપરાવાથી જોરાકનો સ્વાદ વધે છે, પાચકરસો ઉપર તેની સારી અસર થાય છે એ નિઃસંશય છે.

આ ઉપરાંત આપણા જોરાકમાં મેથિયાં, રાઈતાં, મટો, ચટણી વગેરેને પણ સ્થાન મળેલું છે. ભોજનમાં હવે રસો લેવા જોઈ એ એમ આયુર્વેદ માને છે. હું માત્ર હું કે ચટણી, રાઈતાં, મુરબ્બા વગેરે વાપરવાથી જરા પણ નુકસાન થતું નથી. મુરોપિયન લોકો સરકા (Vinegar)નો ઉપયોગ કરે છે. સરકામાં એસેટિક એસિડ હોય છે. આપણે ખટાસ તરીકે અથાણાં, મદા, ચટણી વગેરેનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. દહીંમાં સુરણ, કાકડી, દ્રાક્ષ, કાંદા વગેરે નાખીને આપણે રાઈતું બનાવીએ છીએ. આ ખટાશપ્રચૂર વસ્તુઓ આપણા પૂર્વજોએ આટલી બધી કેમ વપરાશમાં લીધી હશે એ વિચક્ષણ મનુષ્યોને મન જરૂર પ્રશ્ન ઊઠે. મારી પોતાની માન્યતા એવી છે કે ચટણી, રાઈતાં, અથાણાં વગેરે અમ્લ પદાર્થોની શરીરને જરૂર છે. આપણું લોહી અમ્લપ્રતિયોગી (alkaline) છે. લોહીનો આ ગુણ નષ્ટ થાવ અર્થાત્ તેમાં ખટાશ વધી જાય તો અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય. વનસ્પતિજન્ય લવણો અને અમ્લ પદાર્થો પચનાવશ્યામાં લવણ (salts) રૂપમાં રૂપાંતરિત થઈને લોહીને અમ્લપ્રતિયોગી રાખવામાં સારી સહાય કરે છે. ઉદ્દલિજ (Vegetable) અમ્લ દ્રવ્યો લોહીને અમ્લપ્રતિયોગી રાખવા માટે ઉપયોગી છે. લોણ આથી જ રક્તરોધક અને ઉપયોગી મનાય છે. આ ખાટી ચીજોમાં ખાંડ, ગોળ વગેરે મિષ્ટ પદાર્થો પણ આવે છે. ભોજનનો સ્વાદ વધારવા ઉપરાંત પાચનક્રિયાને ઉત્તેજિત કરવામાં પણ સારો લાગ લગ્નવે છે. ચટણી, દહીં વગેરેમાં વિટામિન્સ (ખાદ્યપ્રાણ) તો છે જ પરંતુ તે ઉપરાંત આ ખાદ્યપદાર્થો લાલાસાવ વધારનાર છે. એટલે આપણા ધાન્ય-હારીઓના સ્વાસ્થ્યવિશિષ્ટ જોરાકને પચવામાં તે સારો લાગ લગ્નવે છે. ચટણી, મટો, મેથિયાં વગેરે લાલાસાવવર્ધક છે, દીપનપાચન છે,

કુધાવર્ધક છે, વાતમ છે. દહીં તો ઉત્તમ ખાદ્ય પદાર્થ છે જ એમાં તો બે મત છે જ-નહિ. આ દહીંમાં લીલા પદાર્થો—આદુ, કાચમીર, સૂરણ, દ્રાક્ષ, મરચાં, સાકર. વગેરે નાખીને મઠો બનાવી ખાવાથી સોનું ને સુગંધ લેવાં મળે છે. ખોરાકમાં—asthetics—સૌંદર્યશાસ્ત્રને પણ સ્થાન છે જ. આ ચીજો આપણી યાજ્ઞોને શોભાવે છે, આપણા પાચકરસોના સાવેને વધારે છે, પોષકતત્ત્વોને લીધે પોષણક્રિયામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. હું આશા રાખું છું ગૂજરાતના લોકો મશાલાઓના વિવેકપુરઃસર ઉપયોગને પીછાનશે તો આહારશાસ્ત્રની ખીલવણીમાં યોગ્ય ફાળો તેઓ જરૂર આપશે જ. વિવિધ વાનીઓની આપણને જરૂર છે. ગ્રુથ અને સ્વાદ બન્નેના સહકાર વિના ચાલવાનું નથી જ. મશાલાઓનું પૃથક્કરણ નીચે આપ્યું છે :

मशालाज्जिनं पुथक्करण

[illegible]

ગોળ

મુધારાના ધસારા સાથે ગોળનો વપરાશ બંધ થયો છે અને તેનું સ્થાન ખાંડે લીધું છે. આજ તો શિષ્ટ ગ્રાંદામાંથી ગોળનો વપરાશ જ સાવ બંધ થઈ ગયો છે. દાળમાં, કઢીમાં, શાકમાં હવે ગોળને બદલે ખાંડ નાખવાની 'ફેશન' પેડી છે. ગોળ નાખવાથી કઢી, દાળ, શાકનો રંગ કાળો થઈ જાય એટલે દેખાવ માટે ખાંડ વપરાવા લાગી છે !

લાકુ, શીરો, પૂરણપોળી છત્વાદિ મિષ્ટાન્ન બનાવવામાં પણ હવે ગોળ વપરાવો બંધ થયો છે. શ્રેયને ત્યજીને આપણે શ્રેયને વળગ્યા છીએ. ગોળને છોડીને ખાંડનો વપરાશ વધવાના મૂળમાં આપણે મોહ જ ફારસુબૂત બન્યો છે.

આપણા દેશની પ્રાંતીય ભાષાઓ બંગાળી, હિંદી, મરાઠી છત્વાદિમાં 'આહાર' ઉપર જે પુસ્તકો લખાયેલાં છે તે સૌમાં ખાંડ (sugars) ઉપર લખવામાં આવ્યું છે. ગોળના ગુણદોષ કે તેમાં રહેલાં તરવો ઉપર કંઈએ કંઈ જ લખ્યું નથી. પશ્ચિમનાં પુસ્તકો ઉપર જ આપણે આપણી મદદર ખાંધી છે એટલે આ જ સ્થિતિ હોય ને ! હંમેશાના નારતામાં જ ન્યાં ગોળનું સ્થાન હતું ત્યાં હવે 'ચા' ધૂસી છે અને ન્યાં હમણાબંધ ગોળ પાકતો હતો ત્યાં હવે પરદેશથી લાખો ટન ખાંડ આવતી થઈ છે !

● Life and Experience of a Bengali Chemist Vol II, P. 334. લખ્યપ્રતિષ્ઠ ચિકિત્સક ડૉ. નલિનીરંજન સેન., એમ. ડી. જણાવે છે કે બંગાળમાં સવારમાં ચણા અને ગોળનો નારતો પ્રથમ થતો હતો (Gur-chihola). ખનિકો આ સાથે મસાઈ, દૂધ, ધીનો ઉપયોગ કરતા હતા. જે વાત બંગાળને લાગુ પડે છે તે ગુજરાતને પણ લાગુ પડે છે. આજથી દાયકા પહેલાં ગુજરાતનાં ગામડાંમાં સર્વત્ર ગોળનો જ વપરાશ થતો હતો. ગોળનો વપરાશ ન્યારથી ઓછો થઈ સફેદ ખાંડનો વપરાશ વધ્યો છે ત્યારથી

આપણા ચિકિત્સકોને આપણા ખાદ્યપદાર્થોનું મુદ્દલેય જ્ઞાન નથી એમ લાચારીથી કહેવું પડે છે. રિંગણના ગુણુદોષ કોઈ એમને પૂછે તો તે નિરુત્તર થઈ જાય છે અથવા ‘વૈદને પૂછો’ એમ કહીને પતાવે છે. ગોળના ગુણુ વિષે આપણું અજ્ઞાન જેવું તેવું નથી. આપણાં પ્રત્યેક શાકપાનના ગુણુદોષ, પ્રત્યેક ખાદ્ય અને પેય પદાર્થોના ગુણુદોષ આપણા ચિકિત્સકો જાણતા નથી તો પછી પૃથગ્જનોનું તો પૂછવું જ શું ?

ગોળ શેરડીમાંથી બને છે. તાડખજૂરી, ખીટ, ગાજર ઇત્યાદિમાંથી ગોળ બને છે પરંતુ આપણા દેશમાં મુખ્યત્વે શેરડીમાંથી જ ગોળ

મધુમેહ અને કેન્સર જેવા દારુણ રોગોનું પ્રમાણ પણ ખૂબ વધ્યું છે. લાંડન યુનિવર્સિટીના રસાયન શાસ્ત્રના અધ્યાપક ડૉ. ખીમર કહે છે: “ખાંડ અને હોફમેનના આંકડા બતાવે છે કે આખી દુનિયામાં કેન્સર અને મધુમેહનું પ્રમાણ વધતું જાય છે અને તેની સાથે સાથે એટલા જ પ્રમાણમાં મેંદો અને ખાંડ વધારે ખવાતાં થયાં છે. આવા આહારમાં વિટામિન ‘બી’ની ખામી હોય છે એટલે તેમાંથી જે દરદનાં મારાંચિક ચિકીત્સા દેખાય છે તે આખરે કેન્સર કે મધુમેહનું રૂપ ધારણ કરે એનો સંભવ રહે છે, અને છતાં આપણે આ દેશમાં સરકારની મદદથી ખાંડનાં કારખાનાં બનાવી લીધાં છીએ ! આપણે આખી શેરડી કે આખાં ખીટરૂઠ ખાવાં જોઈએ, તૈયાર ખાંડ ખાવી યોગ્ય નથી. ખાંડ બનાવતાં જે ફૂંચા ફેંકી દેવામાં આવે છે તેની જ આપણને જરૂર હોય છે... જે મેંદાને બદલે આખા ઘઉંનો લોટ ખાઈએ અને આહારમાંથી મેંદો અને ખાંડનું પ્રમાણ ઘટાડીએ તો આખી પ્રજાને આહારમાં વિટામિન ‘બી’ની જરૂરે ખામી ન રહે. તૈયાર સફેદ ખાંડ એ સ્વાભાવિક ખોરાક નથી.”

ગોળ મળે છે તે પણ હપ ટકા સેનસેનવાળો હોય છે એમ અનુભવી વિદ્વાનો કહે છે. ગોળમાં લેજ વિરોધ રહે (વજન વધારવા માટે) એટલાં માટે તેમાં સોડા ભેળવવામાં આવે છે. વજન માટે ચણાનો લોટ પણ ભેળવવામાં આવે છે. આ સ્થિતિ મીઠાવવા સખત યગલાં સરકાર વરફાવી દેવામાં જોઈએ.

ખનાવવામાં આવે છે એટલે પ્રથમ આપણે શેરડીના ગુચ્છોપ ઉપ-
છિડતી નગર નાખીને પછી ગોળના નિર્વાચન ઉપર આવીશું.

વાગ્મટ—‘ અષ્ટાંગ લક્ષ્ય ’નો કર્તા—કહે છે :

इक्षोः रसो गुह्यः स्निग्धो बृंहणः कफमूत्रकुञ्ज ।

वृक्षः क्षीतोऽद्यपित्पन्नः स्वादुपाकग्नौ सरः ॥

અર્થ—શેરડીનો રસ ગુરુ, સ્નિગ્ધ, પુષ્ટિ આપનાર, કફ કરનાર
અને પેશાબને સાફ લાવનાર છે, બલપ્રદ છે, કંડા છે, રક્ત અને પિત્ત-
ના રોગો મટાડનાર છે, રેચક છે, રસમાં અને વિષાકમાં મધુર છે.

અર્થકર્તાએ રસ વાયુકર્તા છે કે વાયુને જીતનાર છે એ વિશે કંઈ
કહ્યું નથી, પરંતુ ટીકાકાર અરુણદત્ત કહે છે કે દ્રવ્ય સ્નિગ્ધ, બૃંહણ,
વૃધ્ય અને મધુરાદિ ગુણયુક્ત હોય તે દ્રવ્ય વાયુનો નાશ કરનાર જ હોય.
અર્થાત્ શેરડીનો રસ વાયુને જીતનાર છે. અષ્ટાંગ સંગ્રહકાર (આ મહા-
અર્થના લેખક પણ વાગ્મટ જ છે એમ ઘણા વિદ્વાનો માને છે.) કહે છે
કે : ‘ વૃદ્ધ્યઃ ક્ષીતઃ પવનજિત્ મૂંકે વાતપ્રકોપનઃ ’ અર્થાત્ શેરડીનો રસ
ટોનિક છે, કંડા છે, વાયુને જીતનાર છે પરંતુ ખાધા પછી પીવાથી તે
વાયુનું પ્રકોપન કરનાર છે. ખરનાદ પણ કહે છે કે, “ શેરડીનો રસ બૃંહણ
એટલે પુષ્ટિકૃત, ચક્ષુષ્ય એટલે આંખને હિતકર અને વાતલ હોઈ
આકરો કરનાર છે.

શેરડીનાં મૂળ આગળના ભાગનો રસ અત્યંત મીઠો હોય છે.
મધ્યભાગમાં મધુર હોય છે અને છેડાવાળા ભાગમાં ખારાશ પડતો રસ
હોય છે એમ સુશ્રુત કહે છે અને તે વાત ઘણાએ અનુભવી પણ હશે,
યંત્રથી જો રસ કાઢવામાં આવે છે તેમાં તો શેરડીનું આખું જ રાહું
પીલાય છે એટલે શેરડીનો અંચામાં કાઢેલો રસ જલ્દી મીઠો લાગતો
નથી, કારણ કે, તેમાં છેડાના ભાગમાં રહેલો લવણ રસ-મળેલો હોય

છે. શેરડીની ખરી મઝા દત્તે કાપીને ખાવામાં છે અને એથી જ વાઝાટ કહે છે કે ‘દંતપીડિતઃ સર્કરાસમઃ’ દત્તે કાપીને ખાવાથી શેરડી સાકર જેવી મીઠી લાગે છે.

આયુર્વેદના ગ્રંથો અરક, સુશ્રુત, વાઝલટ, ભાવપ્રકાશ વગેરેમાં શેરડીની અનેક જાતોનો ઉલ્લેખ મળી આવે છે. પૌંડ્રક, વાંશિક, શતપર્વા, કાંતાર, નૈપાલ, ભારુક, શતપોરક, તાપસેશુ, કાષ્ઠેશુ, સુચિપત્રક, દીર્ઘપત્ર, નીલપોર, કોપકૃત્ત ઇત્યાદિ શેરડીની જાતો અને તે પ્રત્યેકના વિવિધ ગુણદોષની વિશદ અર્થા કરવામાં આવી છે. આપણે આ બધું છોડી દઈ હવે ગોળ ઉપર આવીશું.

સુશ્રુત ગોળના ગુણ નીચે મુજબ આપે છે:

“ગુઢઃ સક્ષારમધુરો નાતિશિતઃ સ્નિગ્ધો મૂલરક્તગોચનો નાતિપિત્તજિત્ વાતગ્નોમેદઃ કૃમિકફકરો વલ્યો વૃષ્યથા ॥” સૂ. સ્વા. અ. ૪૬-૧૬૦. અર્થાત્ ગોળ સહેજ ક્ષારયુક્ત મધુર રસવાળો છે. તે બહુ ઠંડો નથી, તે રિનગ્ધ છે, મૂત્ર અને રક્તનું શોધન કરનાર છે. (મૂત્રાશયના વિકારોમાં ગોળ સારો છે. લોહી બગડ્યું હોય તેને માટે પણ ગોળ સારો છે.) પિત્તને જીતવામાં તે અતિ બલવાન નથી, અર્થાત્ ગોળ અતિશીત નથી એટલે અતિ પિત્તજિત્ પણ નથી. પરંતુ સહેજ પિત્ત જીતનાર છે. ગોળ વાયુનો નાશ કરનાર છે, મેદ વધારનાર છે, કૃમિ અને કફને કરનાર છે, શકિત આપનાર અને પુરુષાતન આપનાર છે.

ઉપર જે ગોળના ગુણો કહ્યા છે તે અનિર્મળ ગોળના છે અર્થાત્ અતિસ્વચ્છ જરફી જેવા સફેદ ગોળના આ ગુણ નથી. અતિનિર્મળ ગોળના ગુણો સુશ્રુતના મત પ્રમાણે ‘પિત્તગ્નો મધુરઃ શુદ્ધો વાતગ્નો અમૃત્કૃપ્માદકઃ’ ખૂબ જ સ્વચ્છ ગોળ પિત્તને હાથુનાર, મધુર, વાતઘ, અને લોહી સાફ કરનાર છે. ગોળ ધણી જાતના આવે છે. ટેટલાક રાગ જેવા માટલામાં ભરાઈને આવે છે, ટેટલાક સ્વાદાર સહેજ ઘટ

આવે છે, દેહલાક કાળા, લાલ રંગના, ન્યારે દેહલાક બરફી જેવા ફાઠન અને સુંદર પણ આવે છે. ગોળ જેમ વધુ નિર્માણ તેમ તે ખાવા માટે સારો. માટલામાં જે દીલો રેલા જિતરે એવો ગોળ આવે છે તે આયુર્વેદાચાર્યો જેને 'કાણિત' કહે છે તે જાત છે. લાવમિત્ર કહે છે:

इक्षोः रसस्तु यः पक्वः किमिदुगाढो बहुद्वयः ।

स एव इक्षुविकारेषु स्यातः फणितसंज्ञया ॥

આ કાણિતને ચરકે 'કુદ્ગુડ' કહ્યો છે. ચરક દીકાકારે કુદ્ગુડનો પરિચય 'અસિતગુઢઃ' એવો આપ્યો છે, અર્થાત્ કાળા રંગનો, રેલા જિતરે એવો જે ગોળ તે કુદ્ગુડ અથવા કાણિત અને આવા ગોળનો ગુણ, વાગ્બટના મત પ્રમાણે, "પચવામાં ભારે, અભિપ્ચન્દિ (રસવહન કરનાર શિરાઓના માર્ગને કુંધનાર) વાત, પિત અને કફ આ ત્રણેય દોષોને કાપાવનાર, અને મૂત્રરોધક છે." 'ફણિતં' 'શુર્ભિષ્વદિ ચચક્રમ્મૂત્રશોષનમ્' (વાગ્બટ) અર્થાત્ આવા ગોળ ખાવામાં ન લેવો જોઈએ. ખૂબ જ નિર્માણ ધટ ગોળ જ ખાવાના ઉપયોગમાં લેવો જોઈએ.

વળી તરતનો એટલે નવો ગોળ ખાવાના ઉપયોગમાં ન લેવો જોઈએ. સુશ્રુત કહે છે કે સપુરાણો ડચિકગુણો ગુઢઃ પચ્યતમઃ સ્મૃતઃ ॥ અર્થાત્, ગોળ જેમ જૂનો-પુરાણો તેમ તે ખાવામાં ખૂબ જ સારો છે. નવો ગોળઃ ગુઢો નવઃ કફશ્વાસકાસક્રિમિકરો ડમિટ્ત ॥ કફ કરનાર, શ્વાસ કરનાર, ઉધરસને ઉત્પન્ન કરનાર, કૃમિ ઉત્પન્ન કરનાર અને જઠરાગ્નિ તેજ કરનાર છે* એમ લાવમિત્ર કહે છે. જાધા જ આચાર્યો આ મતના છે કે નવો ગોળ ખાવામાં કફ કરનાર છે ન્યારે જૂનો

* જૂનો ગોળ અગ્નિપુષ્ટિકૃત્ અર્થાત્ જઠરાગ્નિની પ્રવૃત્તિ કરનાર છે એમ હેહિમે નવા કરતાં જૂનો ગોળ અધુ જઠરાગ્નિ પ્રદીપક છે એ ખસાવેલું છે. વાગ્બટ નવા ગોળને જઠરાગ્નિ મંદ કરનાર તરીકે ઓળખાવે છે.

ગોળ ખાવામાં સારો છે-પથ્ય છે. બેતણ વર્ષનો જૂનો ગોળ હમેશાં ખાવાના ઉપયોગમાં સેવો દિતાવડ છે. વાઝલટ કહે છે કે જૂનો ગોળ હાલ્યને દિતકર છે અને ખાવામાં સદા પથ્ય છે; જ્યારે નવો ગોળ કંક કરનાર અને જઠરાગ્નિને મંદ પાડનાર છે (વાઝલટ-સૂ. રથા. અ. ૫).

ચરક કહે છે કે ગોળ 'પ્રભૂતચ્ચિમિમજાગરમેદોમાયકરો ગુઢઃ ।' અર્થાત્ જૂનો ગોળ મજ્જા, લોહી, મેદ અને માંસને ખૂબ વધારનાર છે. સાથેસાથે ગોળ બહુ ખાવાથી કરમ (કૃમિ) થાય છે એમ પણ તે કહે છે. જે દ્રવ્ય લોહી, માંસ, મેદ, મજ્જાને ખૂબ વધારનાર છે તે શરીરને હજીપ્રુટ બનાવે (પ્રવચતિ પ્રયુજ્વં) અને લીધાં આયુષ્ય આપે એમાં શી નવાઈ ?

આધુનિક વિજ્ઞાનની સહાયથી હવે આપણે ગોળના આ ગુણોને પ્રુટ કરીશું.

પંજાબના પશ્ચિમ દેશ ડિપાર્ટમેન્ટના રસાયણશાસ્ત્રીએ ગોળનું પૃથક્કરણ નીચે મુજબ આપ્યું છે.

સુકોઝ	૬૩	ટકા
કુકટોઝ	૧૯	"
અદ્રાવ્ય દ્રવ્યો	૩	"
લેઝ	૧૨	"
ક્ષારો	૩	"

શેરડીના રસમાં બે જાતની ખાંડ હોય છે: (૧) સુકોઝ* અને (૨) ગ્લુકોઝ x જેમ ગોળ સારો તેમ તેમાં સુકોઝનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. સુકોઝને લીધે ગોળનો દેખાવ છટો છટો, સ્વાદાર અને મૃદુ

* સુકોઝ = ઈથિરાક્ટરા.

x ગ્લુકોઝ = શીઘ્ર પચી જનાર એક જાતની ખાંડ.

લાગે છે. સુકોઝને લીધે ગોળ ખાટો પડી વાસ ભારી જતો નથી. વધુ પડતા ઝુકોઝના લાગથી ગોળ ખાટો પડે છે અને વાસ ભારે છે. સુકોઝનો લાગ જાતો હોય અને ઝુકોઝનો લાગ જેમ થોડો હોય તેમ તે ગોળ ઉત્તમ જાતનો ગણાય છે.

શેરડી કાચી હોય ત્યારે તેમાં ઝુકોઝ વધારે હોય છે. પાકી શેરડીમાં સુકોઝ વધારે હોય છે. માટે પાકટ શેરડીને જ વાઢી તુરત જ તેનો રસ કાઢી, ગોળ બનાવવો જોઈએ. રસને વધુ વખત સુધી રાખી મૂકવાથી રસ ખાટો થઈ જાય છે એટલે તેમાં ઝુકોઝનો લાગ વધુ થાય છે અને પરિણામે ગોળનો સ્વાદ ખમડી જાય છે.

ખાતરને લીધે પણ સુકોઝ અને ઝુકોઝના પ્રમાણમાં ધણો ફેર પડી જાય છે. શેરડી વાઢીને, ઘણી વાર સુધી સાંકા ચીચોડામાં પડી રહેવાથી પણ રસ ખાટો થઈ જાય છે.

ખાતરને લીધે પણ સુકોઝ અને ઝુકોઝના પ્રમાણમાં ધણો ફેર પડી જાય છે. શેરડી વાઢીને, ઘણીવાર સુધી સાંકા ચીચોડામાં પડી રહેવાથી પણ રસ ખાટો થઈ જાય છે.

કુકટોઝ એટલે ફલશર્કરા. ઉપરના પૃથક્કરણમાં આપણે જોઈએ છીએ કે ગોળમાં ૮૩ ટકા ખાંડ છે. તેમાં સુકોઝ અને કુકટોઝ લગભગ ૩ અને ૧ના પ્રમાણમાં છે. આ જનને જાતની ખાંડો શરીરમાં શી રીતે મળે છે તે આપણે હવે જોઈશું.

વિજ્ઞાનવેત્તાઓએ ખાંડના ત્રણ વિભાગો પાડેલા છે :

(૧) એક શર્કરા (મોનો સેકેરીડ્ઝ); (૨) દ્વિશર્કરા (ડાઈ-સેકેરીડ્ઝ) અને; (૩) બહુશર્કરા (પોલી સેકેરીડ્ઝ).

એકશર્કરા વિભાગમાં દ્રાક્ષશર્કરા Dextrose (ડેક્ટ્રોઝ), ફલ-

શર્કરા (કુકટોઝ) અને દુગ્ધશર્કરાનું એક ઉપાદાન (ગેલેકટોઝ) આપણને સમાવેશ થાય છે. આ ત્રણેય જાતની શર્કરાઓ લોહીમાં તરત જ મળી જાય છે. અર્થાત્ આને પચાવવા માટે પાચનયંત્રને કંઈ પણ ખાસ તકલીફ પડતી નથી.

દ્વિશર્કરા વિભાગની શર્કરાઓમાં ઇસ્ટ્રુશર્કરા (સુક્રોઝ) આદિનો સમાવેશ થાય છે. આ જાતની શર્કરાઓ કે ખાંડનું શરીરમાં પરિ-રોપણ એક શર્કરા પેઠે તુરતમાં થઈ જતું નથી, પરંતુ આને એક શર્કરામાં પરિણમવું પડે છે અને પાચનયંત્રને ખૂબ શ્રમ પડ્યા પછીથી જ શરીરમાં તે રોપાઈ શકાય છે. આ જાતની ખાંડ પાણીનું એક પરિમાણ (મોલેક્યુલ) પાચનક્રિયા વખતે લે છે ત્યારે જ શરીર-માં પચવા યોગ્ય બને છે. આ શર્કરા પાચન (Hydrolysis) આંતરડામાં 'ઇન્વરટેઝ' નામનો એક પાચક રસ (એન્ઝાઇમ) હોય છે તે થકી જ થાય છે.

ગોળમાં ૩ ભાગ ઇસ્ટ્રુશર્કરા અને ૧ ભાગ ફલશર્કરા છે એ આપણે ઉપર જોઈ ગયા છીએ. ફલશર્કરા એ એકશર્કરા વિભાગની ખાંડ હોઈ તુરત જ શરીરમાં પાચન થાય છે અર્થાત્ ગોળમાં ૧૬ ટકા જેવડો ફલશર્કરાનો ભાગ છે જે વિના પરિશ્રમે શરીરમાં પચી જાય છે.

શેરડીની ખાંડમાં તો મુખ્ય ભાગ જ સુક્રોઝનો હોય છે. આ સુક્રોઝનો દ્વિશર્કરામાં સમાવેશ થાય છે. આ દ્વિશર્કરાને પચાવવામાં શરીરને ઠીકઠીક પરિશ્રમ ઉઠાવવો પડે છે અર્થાત્ ખાંડ પચાવતાં શરીરયંત્રને પરિશ્રમ પડે છે, ત્યારે ગોળ પચાવતાં એટલો પરિશ્રમ પડતો નથી. આ જ કારણથી ગોળ ખાવાથી તુરત જ થાક ઊતરી જાય છે અને શરીરનો ઘસારો લરપાઈ થાય છે. સુવાવડમાં ગોળની રાખડી આપવાનું કારણ આ જ છે. ગોળ સહેલાઈથી પચી જાય છે અને થાકને દૂર કરી તાઝગી બાંધે છે. આગકાલ ન્યુમોનિયા, સ્તિકા-

ન્યરં, સૂતિકાની આંચકી (એકલેમ્પ્સીઆ) વગેરે દારુણ રોગો જેમાં શરીરને ઘણો જ ઘસારો લાગે છે તેમાં ‘ ઝુકોઝ ’ આપવામાં આવે છે. એનું કારણ ઝુકોઝ શરીરનો ઘસારો દૂર કરી શરીરને રોગક્ષમતા બક્ષે છે. ગોળ બેતબેતામાં પચી જઈ છેવટે ઝુકોઝમાં જ પરિવર્તિત થાય છે. ઝુકોઝને બદલે ગોળ આપી શકાય.

આ ઉપરાંત કનુરના ન્યુટ્રીશન રીસર્ચના ડિરેક્ટર તરફથી પ્રસિદ્ધ ‘ થયેલુ’ ગોળનું નીચેનું પૃથક્કરણ પણ ધ્યાનાર્હ છે:

(ટકા દર ૧૦૦ મામમાં)

લેન	૩.૯૩
નત્રિલ (પ્રોટિન)	૦.૩૬
ઇથર એક્સ્ટ્રેક્ટીવ્ઝ	૦.૦૬
ખનિજ ક્ષારો	૦.૬૨
કર્બોહિડ્રેટ પદાર્થો	૯૫.૦૩
ચૂનો (કેલ્શિયમ)	૦.૦૭૫
ફોસ્ફરસ	૦.૦૩૮
સોડ	૦.૦૧૧

સોડ, ફોસ્ફરસ અને કેલ્શિયમ કાર્બનરસાયન [organic] રૂપમાં ગોળમાં છે. આ ત્રણેય તત્ત્વો શરીરમાં અતિ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આ ત્રણનું દેખાતું ઉપરોક્ત તત્ત્વોનું પ્રમાણ શરીર માટે અત્યંત હિતાવહ છે. લગભગબધથી આ તત્ત્વોના અભિજ્ઞાપણ વિષયની સુક્ષ્મતામાં ઊતરવું ચોખ્ખું થાયું નથી. ૧ અઘોળ ગોળ ૧૦૦ કેલોરીઝ ઉપમાશક્તિ આપે છે.

તાડનો ગોળ મહાત્માજીના પ્રતાપે ગૂજરાતમાં થવા લાગ્યો છે. છૂટથી હજી તે વેચાતો મળી શકતો નથી. બાકી, શેરડીના ગોળ કરતાં

તાડગોળ ગુણની દૃષ્ટિએ ચર્ચિયાતો છે. 'સ્વાદમાં પચુ એ સારો લાગે છે. મધુમેહીએ પચુ આ ખાઈ શકે છે એવા એના ગુણ છે.

૧. આજે જે સફેદ બાંસતા જેવી પોલિશ ખાંડ ખાઈએ છીએ તે એક મદન નકામે, અનેક રોગોને ઉત્પન્ન કરનાર પદાર્થ છે. ન્યારથી હિંદમાં આ ખાંડનો વપરાશ વધ્યો છે ત્યારથી આ રોગમાં આટઆટલા રોગો વધ્યા છે. મીઠી પેશાબનું તો આ મુખ્ય કારણ છે. ખાંડ ખાવી હોય તો પોલિશ કર્યા સિવાયની લાવનગરી સાફ ખાવી ઠીક છે.

૨. સાંગલી અને દાહાપુરનો ગોળ બહુ સુંદર આવે છે. સુરત જિલ્લામાં અમલસાડ બાલુ પચુ ગોળ બનાવવામાં આવે છે. જે માટલામાં આવે છે. આવો શુદ્ધ ગોળ જ ખાવામાં લેવો જોઈએ. આજની ખાંડ તો એક બલા છે.

૩. વળી, આ ઉપરાંત ગોળમાં અલ્પ પ્રમાણમાં 'એ' અને 'બી' નામનાં બે વિટામિન્સ છે, જે ગોળની મહત્તાની સ્થાપનામાં ઓર જ વધારો કરે છે. આ વિટામિનના મુગમાં 'એ' અને 'બી' વિટામિનનું મૂલ્યાંકન ઓછું નથી.

ઉપસંહાર

૧. ખાંડ કરતાં ગોળ વિશેષ સુખામ્ય છે.

૨. પાચનબંધને ખાંડ પચાવતાં ખૂબ શ્રમ લીઠાવવો પડે છે જ્યારે

૩. ગોળ સહેલાઈથી પચી જાય છે.

૪. ગોળમાં ખનિજ ક્ષારો છે.

● શ્રી મુનીલાલ બસુકૃત જંગળી પુસ્તક 'ખાદ્ય'માં વિટામિન 'બી' સારા પ્રમાણમાં, જ્યારે ચોમાની ફર્માફોષીઆમાં 'V. I' સ્વલ્પ પ્રમાણમાં બતાવવામાં આવ્યું છે. 'એ' તો તો ઉલ્લેખ જ નથી.

૪. ગોળમાં કેલ્શિયમ, સોડ અને ફોસ્ફરસ છે.
૫. ગોળમાં વિટામિન 'એ' અને 'બી' છે.
૬. ગોળ એ કર્બોદિત [કાર્બોહાઈડ્રેટ] છે અને કર્બોદિત શરીરના મકનમાં, કાર્યશક્તિ અર્પવામાં અતિ મહત્વનાં છે એમ વિદ્વાનોના અનેક અખતરાઓથી સિદ્ધ થયેલું છે.
૭. ગોળ શરીરનો થાક ઉતારવામાં લબ્ધપ્રતિષ્ઠ છે.
૮. ગોળમાં ઉત્તમાશક્તિ અર્પવાનો ગુણ છે.
૯. ગોળ રેચક છે, પેશાબ સાફ લાવનાર છે, રક્તશુદ્ધિ કરનાર છે, ટોનિક છે.

આયુર્વેદના આચાર્યોનાં મંતવ્યોને આધુનિક વિજ્ઞાન પરિશ્રુતિ કરે છે એ જાણી આપણા આચાર્યોની દીર્ઘદષ્ટિ માટે આપણને અભિમાન થાય છે. આયુર્વેદના આચાર્યે તે નીચેનો શ્લોક ગાઈ ગોળની અપૂર્વ પ્રતિષ્ઠા કરી છે:

શ્લેષ્માણમાશુ વિનિહન્તિ સહાર્દ્રકેણ
પિત્તં નિહન્તિ ચ તદેવ હરીતકિમ્ભિઃ
શુભ્યા સમં દરતિ વાતમશેપમિત્યં
દોષત્રયક્ષયકરાય નમો ગુહાય ॥

(ભાવમિથ્ર)

અર્થ—આદુ સાથે ગોળ કફને જલદી ઢાળી નાંખે છે, ઢરડે સાથે ગોળ પિત્તનો નાશ કરે છે. સુંક સાથે ગોળ વાયુને ઢાળે છે. વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રણેય દોષોના નાશ કરનાર આ ગોળને નમસ્કાર હો ! x

દૂધ અને તેની શક્તિ

આપણા દેશમાં અનેક જાતની ગંજવર યોજનાઓ પ્રજાનુ ધ્યાન ખેંચી રહી છે. કરોડો રૂપિયાનું ખર્ચ આ યોજનાઓમાં થવાનું છે. ઘોડાં વર્ષ ઉપર ભાર કમિટીનો રિપોર્ટ બહાર પડ્યો હતો તેમાં હિંદુસ્તાનમાં ઠેર ઠેર નાનીમોટી હોસ્પિટલો સ્થાપવી, તે માટે ડોક્ટરો અને નર્સોની સંખ્યા વધારવી અને પ્રખર વેદકીય રાહત આપવાની એમાં મોટીમોટી વાતો કહેવામાં આવી છે. કરોડોનું ખર્ચ આની પાછળ થવાનું છે. ઘણીયે યોજનાઓ પાછળ પુખ્ત વિચારનો અભાવ જોવામાં આવે છે. પરંતુ આજે તો આપણે બધાને યુરોપનું અનુકરણ કરવામાં જ દેશનો ઉત્કર્ષ લાગે છે, એટલે આ પ્રવાહને હમણાં કોઈ રોકી શકવાનું નથી. દેશના પ્રજો પણ એટલા બધા જટિલ છે અને તે બધા તાબડોલો ઉઠેલ પણ માગે છે. પરિણામે ક્યાંથી શરૂઆત કરવી તે જ આ બધામાં વિસરી જવાય છે.

હોસ્પિટલો વિના હમણાં દેશને ચાલશે, દેશને દવા પીતો બનાવવાની કંઈ જ જરૂર નથી. જ્યાં પેટમાં પૂરું અનાજ નથી પણ ત્યાં વિલાપતી દવાઓ પેટમાં નાખીને પ્રજા શું કરશે ? લોકમાં મેલેરિયાએ જે હાહાકાર વર્તાવ્યો હતો તે ઘણાને યાદ હશે. એ વખતે દેશદેશના નિષ્ણુઓ આ માટે અહીં આવ્યા હતા. તેઓએ કહ્યું હતું કે કિવનાઈનના ડોઝો આપવા કરતાં લોકોને પેટ ભરીને ચોખ્ખાદાળ પૂરાં પાડો એટલે કિવનાઈનની ઝાઝી જરૂર નહિ રહે. આ છતાં હોસ્પિટલોની યોજના હજી વિચારાય છે ! પ્રજાજીવનમાં યોગ્ય આહારનો અભાવ છે અને આને

૪. ગોળમાં કેલ્શિયમ, લોહ અને ફોસ્ફરસ છે.
૫. ગોળમાં વિટામિન 'એ' અને 'બી' છે.
૬. ગોળ એ કર્બોદિત [કાર્બોહાઇડ્રેટ] છે અને કર્બોદિત શરીરના મદનમાં, કાર્યશક્તિ અર્પવામાં અતિ મહત્વનાં છે એમ વિદ્વાનોના અનેક અખતરાઓથી સિદ્ધ થયેલું છે.
૭. ગોળ શરીરનો થાક ઉતારવામાં લબ્ધપ્રતિક્ર છે.
૮. ગોળમાં ઉષ્માશક્તિ અર્પવાનો ગુણ છે.
૯. ગોળ રેચક છે, પેશાબ સાફ લાવનાર છે, રક્તશુદ્ધિ કરનાર છે, ટોનિક છે.

આયુર્વેદના આચાર્યોનાં મંતવ્યોને આધુનિક વિજ્ઞાન પરિબ્રૂહિત કરે છે એ જાણી આપણા આચાર્યોની દીર્ઘદષ્ટિ માટે આપણને અભિમાન થાય છે. આયુર્વેદના આચાર્યે તો નીચેનો શ્લોક ગાઈ ગોળની અપૂર્વ પ્રતિષ્ઠા કરી છે:

શ્લેષ્માળમાશુ વિનિહન્તિ સહાર્દ્રકેણ
પિત્તં નિહન્તિ ચ તદેવ હરીતકિમ્ભિઃ
શૂંઘ્યા સમં હરતિ વાતમશેષમિત્યં
દોષત્રયક્ષયકરાય નમો ગુહાય ॥

(ભાવમિત્ર)

અર્થ—આદુ સાથે ગોળ કફને જલદી હણી નાંખે છે, હરડે સાથે ગોળ પિત્તનો નાશ કરે છે. સુંક સાથે ગોળ વાયુને હણે છે. વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રણેય દોષોના નાશ કરનાર આ ગોળને નમસ્કાર હો !x

દૂધ અને તેની શક્તિ

આપણા દેશમાં અનેક જાતની ગંજવર યોજનાઓ પ્રજાનુ ધ્યાન ખેંચી રહી છે. કરોડો રૂપિયાનું ખર્ચ આ યોજનાઓમાં થવાનું છે. થોડાં વર્ષ ઉપર ભાર કમિટીનો રિપોર્ટ બહાર પડ્યો હતો તેમાં હિંદુસ્તાનમાં ઠેર ઠેર નાનીમોટી હોસ્પિટલો સ્થાપવી, તે માટે ડૉક્ટરો અને નર્સોની સંખ્યા વધારવી અને પ્રજાને વૈદ્યકીય શક્તિ આપવાની એમાં મોટીમોટી વાતો કહેવામાં આવી છે. કરોડોનું ખર્ચ આની પાછળ થવાનું છે. ધણીયે યોજનાઓ પાછળ પુખ્ત વિચારનો અભાવ જોવામાં આવે છે. પરંતુ આજે તો આપણે બધાને યુરોપનું અનુકરણ કરવામાં જ દેશનો ઉત્કર્ષ લાગે છે, એટલે આ પ્રવાહને હમણાં ટોઈ રોકી શકવાનું નથી. દેશના પ્રશ્નો પણ એટલા બધા જટિલ છે અને તે બધા તાબડોલ ઉકેલ પણ માગે છે. પરિણામે ક્યાંથી શરૂઆત કરવી તે જ આ બધામાં વિસરી જવાય છે.

હોસ્પિટલો વિના હમણાં દેશને ચાલશે, દેશને દવા પીતો બનાવવાની કંઈ જ જરૂર નથી. જ્યાં પેટમાં પૂરું અનાજ નથી પડતું ત્યાં વિલાયતી દવાઓ પેટમાં નાખીને પ્રજા શું કરશે ? લોકોમાં મેલેરિયાએ જે હાહાકાર વર્તાવ્યો હતો તે ઘણાને યાદ હશે. એ વખતે દેશદેશના નિષ્ણાતો આ માટે અહીં આવ્યા હતા. તેઓએ કહ્યું હતું કે કિવનાઈનના ડોઝો આપવા કરતાં લોકોને પેટ ભરીને ચોખ્ખાદાળ પૂરાં પાડો એટલે કિવનાઈનની આગ્રી જરૂર નહિ રહે. આ છતાં હોસ્પિટલોની યોજના હજી વિચારાય છે ! પ્રજાજીવનમાં યોગ્ય આહારનો અભાવ છે અને આને

સર્ધને જ અનેક રોગો લાગુ પડે છે, એ સાદી વાત તરફ ધ્યાનું લક્ષ્ય નથી. પ્રમજ્જવનને પાંગરવા-નવપલ્લવિત બનાવવા માટે-ધરમૂળથી વિચાર કરવાની જરૂર છે. આ વાત આજે વિસરાઈ ગઈ લાગે છે અને ખીજી યોજનાઓ તરફ પ્રગતિ લક્ષ્ય દોરાયું છે.

દૂધ-લાવના

હિંદુસ્તાન એ ગામડાંનો દેશ છે, એમ બધા જ બોલે છે; પરંતુ ગામડાંની દુર્દશાનો ખ્યાલ ધણા ઓછાને હશે. ગામ આપું ફરી જુઓ. કચાચે પ્રકુલ બાળકો કે સુંદર સ્ત્રી-પુરુષો આપણી નજરે ચડતાં નથી. આનું ખરું કારણ પ્રજાને ખાતાં નથી આવડતું તે છે, તેમ ખાવાનું મળતું નથી તે પણ છે જ. આપણે પ્રમજ્જવનનું ઉત્થાપન કરવું હોય તો સૌથી પ્રથમ આપણાં બાળકોના આહારથી આપણે શરૂઆત કરવી રહી. હું પ્રધાન હોઉં તો પ્રજામાં દૂધ-લાવના (Milk-consciousness) કેળવવા બધા યત્નો ગતિમાન કરું. ગામડાંની પ્રત્યેક નિશાળમાં દરેક બાળકને રોજનું એક શેર સ્વચ્છ તાજું દૂધ આપવાની ગોઠવણથી હું શરૂઆત કરું. કોઈ કહેશે, કે ગામડાંમાં તો દેરો હોય છે એટલે ત્યાંના છોકરાં તો દૂધ પીતાં જ હશે. પરંતુ આ ખૂલ છે. ગામડાંમાં લાગ્યે જ કોઈ બાળક દિવસભરમાં અર્ધો શેર દૂધ પીતું હશે. જેને ઘેર ૫-૫ શેર દૂધ દેવાનું હોય છે ત્યાં પણ બાળકોને લાગે માંડ ૦૧ શેર દૂધ આવે છે. પૈસા કમાવા માટે જ દૂધ વેચી દેવામાં આવે છે. કુટુંબમાં માબાપ, લાઈબ્રેન કોઈ દૂધ પીતાં નથી. કોઈ જ ઘેર દૂધ વપરાતું હશે. આ સ્થિતિ ધણાં ગામોમાં આજે પ્રવર્તી રહી છે. ધણાં માબાપો કહે છે, કે છોકરાંને દૂધ જ લાવતું નથી. દૂધને બદલે કસ્ટા જેવી ચા બાળકોને પાવામાં આવે છે. મેં ઘણી નિશાળોમાં જઈ બાળકો પાસેથી આ વાતની ખાતરી કરી છે. પરિણામે ગામડાંની નિશાળોમાં લણુતા વિદ્યાર્થીઓ નિસ્તેજ, કાળા, દિલ્લા, ચૂકલકડી શરીરવાળા જણાય છે.

‘મારું’ ચાલે તો ગામડાનું ‘બધું’ જ દૂધ વેચાતું ‘લઈ’ને નિશાળે જતાં દરેક બાળકને ૧ શેર પાઈ હતી. આ પ્રમાણે રાજ્ય-સ્ટેટ-પોતે દૂધ વેચાતું ‘લઈ’ ને બાળકોને પાય એની અસર બાળકોનાં માતાપિતા અને તે ગામ તેમ જ આબુઆબુનાં ગામડાંમાં અદ્દશુત થાય. બાળકોનાં શરીર ઉપર દૂધની જે અસર દેખાવા માટે તેનો એક ચોતરફ ફેલાયા સિવાય રહે જ નહિ. માબાપો દૂધનું મહત્વ સમજે અને આબુઆબુનાં ગામડાં-જ્યાં નિશાળ ન હોય-ત્યાં દૂધનો વપરાશ જરૂર વધે.

‘શુજરાતમાં સામાન્ય માન્યતા એવી છે, કે ભેંસનું દૂધ ઉત્તમ. શુજરાતનાં ઘણાં ગામડાંમાં, જેમને ઘેર ગાયો અને ભેંસો હોય છે, તે ગાયનું દૂધ ખાવામાં લેતા નથી. પૂછીએ ત્યારે કહે છે કે, “એ તો અમને લાવે જ નહિ. પાણી જેવા દૂધમાં કસ પણ શો ?” હાંસોટ મહાસનાં ગામડાંમાં કોઈ લોક ગાયનું દૂધ ખાતા નથી. આ પીનારા લોકો પણ ગાયના દૂધને પસંદ કરતા નથી. “એની આ સારી નથી.” એમ તેઓ કહે છે, આપણી બહેનો પણ એમ જ કહે છે કે ગાયના દૂધની આ સારી થાય જ નહિ.

ગાયનું દૂધ

આ માન્યતા આપણું ઘેર અજ્ઞાન દર્શાવનાર છે. ભેંસનું દૂધ ધદ છે માટે ગાયના પાતળા દૂધ કરતાં એ સારું આ એક જ વાત તેઓએ પકડી લીધી છે. વળી અત્યાર સુધી આપણા કેળવણીઓ પણ ભેંસના દૂધમાં ચરખીનું પ્રમાણ (બટર કન્ટેન્ટ) વિશેષ હોવાથી ગાયના કરતાં તે દૂધ ચડિયાતું છે એમ બોલતા અને ગાયના દૂધની પ્રશંસા કરનારને લાગણીપ્રધાન માનતા.

ભેંસના દૂધમાં ચરખીનું પ્રમાણ વિશેષ છે એ વાત સાચી છે, પરંતુ એમાં વિટામિન્સ સુદ્ધ નથી એમ કહીએ તો ચાલે. ભેંસના,

દૂધમાંથી બનાવેલ ઘીમાં પણ વિટામિન્સનું પ્રમાણ લગભગ નહિ જેવું છે. બ્યારે ગાયના દૂધમાં તેમ જ તેના ઘીમાં ભેંસના દૂધ કરતાં નવગણાં વિટામિન્સ છે. ગાયના દૂધનો તેમ જ ઘીનો રંગ સહેજ પીળાશ પડતો છે, એ સૌના અવુલવની વાત છે. આ પીળા રંગનું કારણ તેમાં રહેલ ગાજરંગી પદાર્થ, જેને અંગ્રેજીમાં કેરોટીન (ક્રેટ એટલે ગાજર. ગાજર જેવો રંગ કેરોટીનનો હોય છે એટલે આ નામ છે) કહે છે તે છે. આ કેરોટીનમાંથી જ શરીરની ધાતુઓ વિટામિન 'એ' બનાવે છે—અર્થાત્ વિટામિન 'એ' જે અનિમૂલ્યવાન વિટામિન ગણાય છે તે આપણને ગાયના દૂધમાંથી અને ઘીમાંથી પ્રાપ્ત થાય છે. ભેંસના દૂધમાં આ વિટામિન 'એ' નહિ જેવું છે. વિજ્ઞાનની આ અણનીય વાત ચરક-સંહિતામાં (ઈ. સ. પૂ. ૯૬૦ સેક્રા) નીચે મુજબ કહેવામાં આવી છે :

સ્વાદુ શીતં મૃદુ રિન્ધ્યં વહ્નં સ્વસ્થપિચ્છિલમ્ ।

ગુરુ મન્દં પ્રતજ્ઞં ચ ગચ્ચં દશગુણં પયઃ ॥

તદેવં ગુણમેવૌજઃ સામાન્યાદભિવર્ધયેત્ ।

પ્રવરં જીવનીયાનાં ક્ષીરમુક્તં રસાયનમ્ ॥

(ચરકસંહિતા સૂત્ર સ્થા. ૨૭)

અર્થ :—ગાયનું દૂધ રસમાં મધુર, શીતવીર્ય, મૃદુ, રિન્ધ્ય, ગુરુ છે અને તે ભેંસના કરતાં દશગણું શ્રેષ્ઠ છે.

શ્રેષ્ઠ દૂધ

ઓગ્રના જેવા ગુણો છે તેવા જ ગુણો ગાયના દૂધમાં છે, અને એ સમાનતાને લઈને જ ગાયનું દૂધ ઓગ્ર વધારનાર છે. જીવનને લંબાવનાર જેટલાં દ્રવ્યો છે તે સૌમાં ગાયનું દૂધ સર્વશ્રેષ્ઠ—સર્વોત્તમ છે અને એથી જ એ રસાયન છે.

શરીરની રસ, રક્ત, માંસ, અસ્થિ, મેદ, મજ્જા અને શુક્ર, આ સાત ધાતુઓ છે. શુક્ર અથવા વીર્ય એ ચરમ ધાતુ છે. વીર્યનો પણ

સૂક્ષ્મતમ ભાગ એ ઓઝ. ઓઝની પરિભાષામાં આ પ્રાણુવાન શબ્દને ઉતારી શકાય એમ નથી. ઓઝને વધારનાર આ દૂધ સકલ ધાતુને ખોપનાર છે. ઓઝની પરિભાષામાં કહીએ તો, ગાયના દૂધમાં પ્રોટિન, કાર્બોહાઇડ્રેટ, ખનિજ ક્ષારો, સ્નેહ અને એ. બી, ડી, ઈ વિટામિનો છે. ધાસ લીલું ખાવા મળતું હોય તો એમાં 'સી' વિટામિન પણ આવે જ. એમાં ચૂનાતું પ્રમાણ (કેલ્શિયમ) ખૂબ જ છે. આથી નાનાં બાળકોનાં કુમળાં હાડકાંને મજબૂત બનાવવા દૂધ શ્રેષ્ઠ પદાર્થ છે. ગાયના દૂધમાં સહેજ લોહનો અંશ પણ છે. ટૂંકમાં, ગાયનું દૂધ બધી રીતે શ્રેષ્ઠ છે એમ કહીએ તો ચાલે. ગાયનું દૂધ સાત્ત્વિક છે, જ્યારે ભેંસનું દૂધ જડના ઉત્પાદન કરનાર છે. જેને જીવ ન આવતી હોય તેવા દરદીઓને ભેંસનું દૂધ પીવાથી સારી જીવ આવે છે. ગાયનું દૂધ વાયડું નથી જ્યારે ભેંસનું દૂધ વાયડું છે.

અને ગાયના દૂધની આ વિશેષતા શાને આભારી છે તે પણ 'કાશ્યપ સંહિતા'માં બરાબર બતાવેલ છે. ધાસ અને ધાન્યના છોડોમાંથી ગાય હમેશાં અમ્રભાગ જ ખાય છે—અર્થાત્ ધાસની ઉપલી અણી જ તે ખાસ કરીને ખાય છે. તૃણ અને ઔષધિના અમ્રભાગમાં દૂધ રહેલું હોય છે. આને લઈને જ ગાયના દૂધની બીજાં પશુઓનાં દૂધ કરતાં વિશેષતા છે. કુમળા ધાસની ઉપરની અણીઓ-ટીસીઓ-માં આવું કયું તત્ત્વ છે તે શોધવા તરફ વિદ્વાનોનું ધ્યાન વળ્યું છે, પરંતુ આ તત્ત્વનું નામ તેઓ આપી શકતા નથી. તૃણના અમ્રભાગમાં આવું એક વિશિષ્ટ તત્ત્વ જરૂર છે જેને લઈને ગાયનું દૂધ પરમ જીવનીય બને છે.

ગાયનું દૂધ રસાયન છે, જ્યારે ભેંસના દૂધને 'રસાયન' કહેવામાં નથી આવતું. એમ તો દૂધ માત્ર રસાયન ગણી શકાય એમ છે, પરંતુ ગાયના દૂધની રસાયનતા ગાય તૃણનો અમ્રભાગ ખાય છે તેને

લઈને તેમજ ગાયનું દૂધ રચક ગણાય છે તેમાં છે. રચક હોવાને લઈને તે શરીરની શુદ્ધિ સાધે છે. આથી ગાયના દૂધને ચરકે રસાયન કહ્યું છે.

“ ગાયઃ પ્રતિષ્ઠાઃ સચરાચરસ્ય ” (કાશ્યપ) ગાયો આ સચરાચર વિશ્વની પ્રતિષ્ઠા છે, ગાયોની પ્રતિષ્ઠામાં જ જગતની પ્રતિષ્ઠા છે એમ કહેવાનો કવિનો ભાવ છે. ગાયોની અવદશા એ જ આપણી અવદશા છે.

દૂધનો ઉપયોગ

બ્રિટિશ પાર્લામેન્ટે ૧૯૦૬માં જે બાળકોને પેટ પૂરતું અન્ન મળતું ન હોય તેને નિશાળમાં ખાવા આપવું જોઈએ એ મતલબનો એક કાયદો કરેલો. ૧૯૦૭-૮માં ઇંગ્લેંડમાં શિક્ષણખાતાએ ૩૦ લાખ છોકરાંઓને ખાવાનું આપ્યું હતું. ૧૯૩૨-૩૩માં આ સંખ્યા ફરથી ૬૫ લાખની થઈ હતી. વૈદ્યકીય તપાસમાં જે બાળકને અપૂર્ણ ખોરાક મળતો હોય-એવો ખોરાક ન મળતો હોય-તેને શાળાઓમાં જ દૂધ પાવામાં આવતું. ગરીબોનાં સંતાનોને તદ્દન મક્કત તે આપવામાં આવતું, જ્યારે શ્રીમંતો પાસેથી રાજપુત્રીથી જે આપવું હોય તે લેવામાં આવતું. ૧૯૩૪માં બ્રિટિશ પાર્લામેન્ટે સ્વચ્છ દૂધ નિશાળોમાં જૂજ ફોંમતે આપવાનું ઠરાવ્યું. આ પ્રમાણે આશરે ૨૫થી ૩૦ લાખ બાળકો નિશાળમાં દૂધ પામતાં. બાળકોનાં શરીર વિકસ્યાં એ જોઈ માખાપો હરખાયાં અને એની અસરથી ઉપદેશ સિવાય દૂધનું મહત્ત્વ ઇંગ્લેંડનાં આબાલવૃદ્ધવનિતા સમજી ગયાં. ઇંગ્લેંડના સમસ્ત માનસ ઉપર આની વિદ્યુતમય અસર થઈ.

નિશાળોમાં નાસ્તો આપો

નોવેં તો The Land of magnificent children- તેમજથી બાળકોનો દેશ-ગણાય છે. ત્યાં દરેક નિશાળિયાને નાસ્તો આપવામાં આવે છે. આપણા દેશની પ્રત્યેક નિશાળમાં પુષ્ટિકારક સ્વચ્છ

નાસ્તો આપણે આપવો જોઈએ. બાળકો ગમે તે લઈને ખાય તેના કરતાં બપોરની રમ્મ વખતે શાળાના સંચાલકો તલસાંકળી, મગફળાની ચીકી, દાળીઆ, ધાણી, ગાંડીઆ, ચણા અને મકીઆના થાપડા, વગેરે અવારનવાર આપે તો કેવું સારું ? હું નથી ધારતો, કે માબાપોને આ વસ્તુ બરાબર સમજાવવામાં આવે અને ખર્ચ ઉપરાંત એક પણ પાઈ વધુ લેવામાં નથી આવતી એની ખાતરી થાય તો માબાપો વાંધા લે. રોજના એક આનાના નાસ્તામાં બાળકોના શરીરને ઉપયોગી એવો નાસ્તો જરૂર પૂરો પાડી શકાય. કયો બાપ એવો હશે જે રોજ એક આનો પોતાના બાળકના નાસ્તા પેટે ન આપે ? માબાપોના માનસ ઉપર આહારની મહત્તા ઠસાવવી જોઈએ. પ્રેસ અને પ્લેટફોર્મ તથા બીજા સાધનો દ્વારા પોળેપોળમાં આતું મહત્વ સમજાવવું જોઈએ.

સોવિયેટ રશિયામાં પણ પ્રત્યેક બાળકને નિશાળમાં નાસ્તો આપવામાં આવતો હતો. આજે આ પ્રથા ચાલુ છે કે બંધ થઈ છે તેની મને ખબર નથી.

સગર્ભાને ખાસ દૂધ મળવું જોઈએ

આ તો નિશાળનાં બાળકોની વાત થઈ. સગર્ભા અને બાળબચ્ચાંવાળા સ્ત્રીઓને રોજનું ૧૧ શેર દૂધ આપવું જોઈએ. સગર્ભાવસ્થામાં આપણી સ્ત્રીઓ ભાગ્યે જ દિવસનું ૦૧ શેર દૂધ પણ પીતી હશે. એકલા ભાતના કૃયાથી જ તે પોતાનું પેટ ભરે છે. નથી ખાતાં ફળો કે નથી ખાતાં તાજાં ભાજી અને શાકો. ઉદરસ્થ શિશુ જે માતાના લોહીથી જ પોષાય છે તેનાં હાડકાં આને લીધે બરાબર ખીલેલાં નથી હોતાં. ફિક્કીફસ માતાઓનાં સંતાનો દુર્બળ બાંધાનાં, અલ્પવજની, સૂકલકડી અવતરે છે અને પહેલા જ દિવસથી ડોક્ટર-વૈદ્યોની દવાઓ માતા અને બાળકને શરૂ થાય છે. ઇન્જેક્શનોની તો વાત જ ન પૂછો ! હિંદુસ્તાનનું ભયંકર બાલમરણ સગર્ભાવસ્થામાં લેવી જોઈતી માતાની સંભાળની જીણપને

આભારી છે. દુર્બળ, રોગગ્રસ્ત, પાંડુ માતાઓનાં સંતાનો આવાં જ હોય ને ?

હોસ્પિટલને ખદલે દૂધ

રાજ્ય તરફથી આપણી માતાઓને જૂજ કિંમતે તદ્દન સ્વચ્છ નિર્ભેળ દૂધ મળે એવી ગોઠવણ થવી જોઈએ. હોસ્પિટલોમાં પૈસા ખર્ચવા કરતાં આવી રીતે માતાઓને દૂધ આપવા પાછળ જે ખર્ચ થશે તે પરિણામે હોસ્પિટલો બાંધતાં જ આપણને અટકાવી દેશે. સરકારને મારી નાખી વિનંતી છે કે તેઓ આ દેશમાં ગંભીર હોસ્પિટલ પાછળ અદળક ધન ન ખર્ચે, પરંતુ તેટલો પૈસો બાળકો, સગર્ભા માતાઓના ખોરાક પાછળ ખર્ચે, અર્થાત્ મુખ્યત્વે દૂધનો પ્રશ્ન હલ કરવા પાછળ ખર્ચે.

દરેક સગર્ભા માતાએ ઓછામાં ઓછું ૧૧થીર શેર દૂધના પદાર્થો દહીં, છાશ, માખણ, ઘીવગેરે છૂટથી ખાવા જોઈએ. દૂધ એ એક સંપૂર્ણ ખાદ્યપદાર્થ છે. તેમાં નથી ફક્ત એક લોહ. તે માટે આપણે ભાજી ખાવી જોઈએ. સૂકો મેવો ખાવો જોઈએ. ૧૧૧ શેર-૨ શેર દૂધ પ્રત્યેક સગર્ભા અને બાળકોવાળી માતાઓને આપણે આપવું જ જોઈએ. આજે તો દૂધના સ્થાને કસંબા જેવો કડક ચા પેટમાં નંખાય છે અને ઊલટું કબજિયાત તેમ જ બીજાં દરદોને તોતરવામાં આવે છે.

૧૯૩૬માં લોર્ડ લિન્ધચેએ કહ્યું હતું :

“ What indeed can we hope from a political constitution unless we apply ourselves without delay and persistence, vision and courage to the improvement of the physical constitution of the common run of men and women ? ”

દૂધની ડેરી

ગામડામાં દૂધની વ્યવસ્થા થઈ શકે એમ છે. શહેરોમાં પણ કામ કરવાનું છે. શહેરોમાં દૂધની જે દુર્દશા જોવામાં આવે છે તે બધીને ચિત્તમાં ખૂબ જ ખેદ થાય છે. નથી આ માટે મ્યુનિસિપાલિટીને પડી કે નથી કોઈને. શુદ્ધરાતનાં મુખ્ય મુખ્ય મોટાં શહેરોમાં સહકારી પદ્ધતિ ઉપર મોટી ડેરી શું કામ ન ચાલવી જોઈએ ? દૂધશાસ્ત્રના નિષ્ણાતોને આ કામ સોંપવું જોઈએ. દૂધ જેટલું સારું છે તેટલું જ ખરાબ છે. એમાં બરાબર સ્વચ્છતા રાખવામાં ન આવે તો તે બહુ અનેક રોગોને નોતરનારું છે. દૂધનાં વાસણો, વેચનારના હાથ, કપડાં, ગાયોનાં શરીર, બાંધવાની કોઠો, ખોરાક—આ બધું બરાબર નથી હોતું તો દૂધ ફાયદાને બદલે નુકસાન કરનાર બને છે. દૂધ છૂટું વેચાવું જ ન જોઈએ. સીલબંધ કાચની શીશીઓમાં જ પ્રગળે તે મળવું જોઈએ. દૂધ તદ્દન નિર્લેખ સ્વચ્છ જ્યાં સુધી આપણી પ્રગળે પીવા નહિ મળે ત્યાં સુધી ગમે તેટલાં ઇજેકશનો અને ટોનિક દવાઓની બાટલીઓ પીવા છતાંય પ્રગળના દેહાર સુધરવાના નથી. આ અગત્યના પ્રશ્ન ઉપર ખેદની વાત છે કે કોઈ ગંભીરતાથી વિચાર જ નથી કરતું. મોટાં મોટાં શહેરોમાં નમૂનેદાર ડેરી શું કામ ન ચલાવે ? દરેક શહેરમાં ત્યાંની મ્યુનિસિપાલિટીએ દૂધના પ્રશ્નો તલસ્પર્શી અભ્યાસ કરીને તે વિષયમાં સક્રિય પગલાં ભરવાં જ જોઈએ. મારે મનથી તો સૌ પ્રશ્નો કરતાં આ જ પ્રશ્ન મુખ્ય છે.

અક્ષય અપરાધ

આપણી આખીય પ્રજા નિસ્તેજ, માયકાંગલી, રોગિષ્ઠ બની ગઈ છે. દરેક દવાખાતું દરદીઓથી ઉભરાય છે. ચિકિત્સક તરીકે મને સતત લાગ્યા કર્યું છે, કે આ પ્રજા માટે, દૂધ, દહીં, છાશ, ઘી અને પુષ્ટિકારક અથવા મૂરતા પ્રમાણમાં મળે એવી યોગ્યતા વિચારવી જોઈએ;

પ્રજને ઉગારવા માટે તાબડતોળ પ્રયત્નો આદરવા જોઈએ. સરયરયામલ દેશ આજે તો સૂકો બનવા લાગ્યો છે. આપણી નદીઓ, કુંગરો, ધરતી, ગાયો બધાં જ સૂકાં બન્યાં છે. દૂધનો પ્રશ્ન ખેતીની મુશ્કેલી સાથે સંકળાયેલો છે. ખેતી આપણી દેવમાતૃકા છે તેને નદીમાતૃકા બનાવવી પડશે. હાલ તુરત માટે બધી યોજનાઓ ભલે થોભે, પરંતુ દૂધનો અને અન્નનો પ્રશ્ન થોભી શકે એમ નથી. પ્રજાને નથી મળતું સ્વચ્છ તેલ, નથી મળતાં દૂધ ઘી, નથી મળતાં પૂરતાં શાકભાજી; મળે છે હોટેલમાં કડક ચા, બજારી બૂમ્મું અને નિઃસત્ત્વ જોરાક. આ સ્થિતિમાં પ્રજાને સગડવા દેવી એ અક્ષમ્ય અપરાધ છે. રાજ્ય અને સ્થાનિક સંસ્થાઓ, મહાજનો વગેરે બધાં જ આને માટે અપરાધી છે.

ગાયનું દૂધ ખાવા મળે ત્યાં સુધી ભેંસનું દૂધ ન ખરીદવું એ હિતાવહ છે. મનનો વિકાસ સાધવાની ઇચ્છા રાખનારાઓએ ખાસ ગાયનું દૂધ જ લેવું જોઈએ. વાત અને પિત્તના વિકારોમાં ગાયનું દૂધ પરમ હિતકારક છે. ગાયનું દૂધ પરમ જીવનીય છે. ભેંસનું દૂધ ભારે, વાયડું, કફ કરનાર, બહરામિને મંદ કરનાર, મેદ વધારનાર છે. જેવું એ પ્રાણી કદરૂપું અને તમસની મૂર્તિ જેવું છે તેવું જ એનું દૂધ પણ બડતા અને તમસને પ્રેરનારું છે.

પરંતુ આનો અર્થ એવો કોઈ ન કરે કે ભેંસનું દૂધ નકામું છે. દૂધ માત્ર ઉત્તમ પેય પદાર્થ છે અને ઔષધિઓના રસનો પ્રસાદભાગ એ દૂધ. લોહીમાંથી જ દૂધ તૈયાર થાય છે. એટલે દૂધ—પછી તે ગાયનું, ભેંસનું, બકરીનું હોય તો પણ—પ્રાણિમાત્રને માટે પરમ પથ્ય પદાર્થ છે. સર્વ પ્રાણિમાત્રને માટે ક્ષીર પથ્ય પદાર્થ છે. પ્રાણશક્તિને પોષનાર દૂધ છે. દૂધના સામાન્ય ગુણો : દૂધ રસાયન છે, વાજકરણ છે, બલ આપનાર છે, આયુષ્ય લંબાવનાર છે, બુદ્ધિવર્ધક છે, વયઃસ્થાપન કરનાર છે (ઉંમર થઈ હોય પરંતુ તે ન દેખાતાં જુવાની લાગે), શરીરને હૃદયુજ્જ બનાવનાર છે, શરીર માટે સંજીવની ઔષધિતુલ્ય છે.

એટલે ગાયનું દૂધ આજે અપ્રાપ્ય છે તો ભેંસનું દૂધ જરૂર પીજો. ગાયભેંસની સરખામણી કરવી હોય ત્યારે ગાય પસંદ કરવી એટલો મારા કહેવાનો ભાવાર્થ છે. ભેંસના દૂધની અવગણના કરશો મા. તે શુદ્ધ મળે તો તે પણ ઉત્તમ પેય છે—ઉત્તમ ખાદ્ય પદાર્થ છે.

અન્ન બ્રહ્મ છે

મહાત્મ અંગ્રેજ કાર્લાઈલે કહ્યું છે કે: “ Not on morality, but on cookery, let us build our Empire ”— નીતિના પાયા ઉપર નહિ પરંતુ આહારશાસ્ત્રના પાયા ઉપર—પાકશાસ્ત્ર ઉપર—આપણે આપણું સામ્રાજ્ય ખડું કરવું જોઈએ. આ નાના વાક્યમાં ખૂબ મહત્વની વસ્તુ કાર્લાઈલે કહી છે. પ્રાણીમાત્રનો પ્રાણુ-તંત્ર અન્ન ઉપર નિર્ભર છે. અન્ન બ્રહ્મ છે. અન્નની અવગણના કરીને ધર્મ અને નીતિ ન સચવાય. દૂધનો પ્રશ્ન રાષ્ટ્રીય પ્રશ્ન છે. રાષ્ટ્રને પ્રાણુવાન બનાવવું છે તો આ પ્રશ્નના ઉકેલ સિવાય નહિ જ યાસે. જેટલું મોકું થશે તેટલાં તેનાં માઠાં પરિણામો રાષ્ટ્રને ભોગવે જ છૂટકો.

હું પ્રધાન હોઉં તો પંચવર્ણિય યોજનામાં પ્રજામાનસમાં દૂધની મહત્તા ઠાંસી ઠાંસીને ભરું. આખા રાષ્ટ્રને milk-consciousness-વાળું બનાવું અને દવાખાનાં અને ખીખાં ખાતાંનું બજેટ સુધારી આમાં જ સૌથી વિશેષ નાણાં ખર્ચું.

વ્યાસજીએ મહાભારતને અંતે જિંઆ હાથ કરીને, મોટેથી પોકારીને, ભારતવર્ષની પ્રજાને કહ્યું હતું: “ મતૃષ્યો ! જે ધર્મ વડે અર્થ, કામ અને સુખ સાંપડે છે તે ધર્મનું પાલન તમો કેમ નથી કરતાં ! ” તે જ પ્રમાણે હું પોકારીને કહું છું: “ ભાઈઓ અને બહેનો ! પ્રજા તરીકે જીવવું હોય તો બાળકો ને સગર્ભા બહેનોને, સંતાનોવાળી માતાઓને નિર્ભેળ દૂધ છૂટથી પીવા આપો. દૂધ વિના ધર્મનું પાલન શક્ય જ નથી. ”

૨. દૂધની શક્તિ

કલ્પ નદીના કનારા ઉપરના કોઈ ગામમાં સેનાની નામના ધનવાન ગ્રામપતિની સુગતા નામની સુશીલ પત્ની હતી. સુગતાને પુત્ર ન હતો. એટલે એણે એવો સંકલ્પ કર્યો કે: “જો મને પુત્ર થશે તો અહીં જંગલમાં વસેલા વનદેવતા જેવા બુદ્ધ ભગવાનને ઉત્તમ ભોજન આપીશ.” દૈવશક્તિ આ પછી સુગતાને પુત્ર થયો અને સંકલ્પ પ્રમાણે સુગતાએ બુદ્ધભગવાન માટે ખીર તૈયાર કરવા માંડી. ૧૦૦ નવપ્રસૂતા તાણ વીધાવલી ગાયોનાં દૂધને દોહીને તે દૂધ ખીજી ૫૦ ગાયોને પાચું. પછી આ ૫૦ ગાયોને દોહીને તેમનું દૂધ ખીજી ૨૫ ગાયોને પાચું. આ ૨૫ ગાયોનું દૂધ ખીજી ૧૨ ગાયોને પાચું. આ ૧૨ ગાયોનું દૂધ ખીજી ૬ ગાયોને પાચું. આ ૬ ગાયોના દૂધની સુગતાએ ખીર બનાવી.

શ્રી રાહુલ સાંકૃત્યાયનના ‘બુદ્ધચર્યા’માં ૧૦૦૦ ગાયોને પ્રથમ જેઠીમધના વનમાં ચરાવીને તેમનું દૂધ ખીજી ૫૦૦ ગાયોને પાચું; પછી એ ૫૦૦નું ખીજી ૨૫૦ ગાયોને પાચું...એમ ક્રમશઃ એકનું દૂધ ખીજીને પાઈને છેવટે ૮ ગાયોનું દૂધ પોતાના હાથે દોહીને, ચૂલો પાંચુ બંધે જ એતાવીને, ખૂબ જ લાવધી એની ખીર પકાવી આવેા ઉલ્લેખ છે. બુદ્ધ-ભગવાને આ ખીર આરોગી અને પછી એમના શરીરમાં અગ્નિ ચૈતન્ય જણાવા લાગ્યું.

સ્વ. સાક્ષર નરસિંહરાવ દિવેટિયાના ‘બુદ્ધચરિત’માં આ પ્રસંગ આલેખાયેલો છે. સુગતાની ખીરથી બુદ્ધભગવાનના શરીરમાં અગ્નિ તાજગી-રક્તિ દેખાઈ એટલે ભગવાને સુગતાને પૂછ્યું: “આ અદ્ભુત ખીર તું ક્યાંથી લાવી?” સુગતાએ જે ઉત્તર આપ્યો તે ‘કટાવ’માં નરસિંહરાવે નીચે પ્રમાણે રજૂ કરેલો છે:

“વટે સુગતા પુત્રની માતા, ભરી ઉલાસે:—“નાથ સુણોજી; ગાયૂથો મુજ પતિના ઘરમાં, તહેમાં થકી સો ગાયો શોધી, નવપ્રસૂતા;

દૂધ એહનાં પાઈ પોષી, પચાસ ખીજ સુંદર ઘેનુ : દૂધ એહનું પચીસ ખીજ ગૌને પાયું, પચીસ કેરુ ખીજ બારને પ્રેમે પાયું; એક બારનું ચૂથ મદિની ઉત્તમ ખટ ઘેનુને અધ્યું; એ ઘેનુનું દૂધ ઉકાળ્યું રૂપા કેરા લોટા મધ્યે; અને પછી ગહે, શુદ્ધ ખીજને વીણી વીણી મોતી કેરા દાણા સરખાં તાંદુલ લઈને, નવખેડેલી ભૂમિ મધ્યે, પ્રથમ થકી ઉગાડી લણેલા ચોખા ઓરી, પાચસ રાંધી અન્ન ધરાવ્યો; ધન્ય ધન્ય મુજ જીવન પ્રભુને આજે ભાવ્યો ! —વડે સુખના એમ ઉલાસે.

જેઠીમધનાં જંગલોમાં ગાયોને ચરાવી નવખેડેલી ધરતીમાં ડાંગરને વાવી તેના ચોખાથી દૂધપાક બનાવવો. આ બધું ખૂબ વિચારવા જેવું છે. જેઠીમધ (યષ્ટિમધ) રસાયન વનરપતિ છે. એનાથી શરીરના અનેક રોગો મટે છે. એનાં જંગલોમાં ગાયોને ચરાવવી અને આ દૂધ પીવું આ કવિની કલ્પના હોય તો પણ ખૂબ જ બોધદાયક-વિચારણીય છે. ગાયોના દૂધનો આધાર જે વનરપતિ કે ધાસચારો એ ચરે છે તેના ઉપર જ અવલંબે છે.

‘ ચરકસંહિતા ’ (વાજકરણ્યાધ્યાય તૃતીયપાદ)માં માપર્ણમૃતીય નામનો અધ્યાય છે. માય એટલે અડદ. એક ખેતરમાં અડદ વાવવા અને આ અડદના લીલા છોડ જ ગાયને ખવડાવવા. માય પણ વૃષ્ટિ પહેલવેતરી, પુષ્ટા, ચાર સ્તનોવાળી, સમાન વર્ણવત્સા (જેનું વાછરડું પોતાના શરીરના રંગ જેવા વર્ણવાળું હોય તેવી) રોહિણી વા કૃષ્ણા. જિંચાં શીંગડાંવાળી, મારકણી નહિ એવી—આવો ઉલ્લેખ છે. આવી ગાયને અડદના ખેતરમાં ચરાવવી, ધર આગળ એકલી શેરડી ખવડાવવી અથવા સાજડ નૃક્ષનાં પાન ખવડાવવાં. આ ગાયનું દૂધ સાકર, મધ અને ઘી નાખીને પીવાથી ઉત્તમ વાજકરણ્ય શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

અડદ પોતે ઉત્તમ વાજકર છે, પૌષ્ટિક છે. લીલા અડદના છોડમાં જે પ્રાણ્યશક્તિ છે તે ગાય આત્મસાત્ કરે, ગાય પણ પહેલવેતરી !

આ યુગના લોકોને તો વાંચીને જ આનંદ માણવો પડશે, પરંતુ પ્રાચીન સમયમાં આ પ્રમાણે રસાયન અને વાણકરણ પ્રયોગો થતા હશે એ નિર્ણય છે. દૂધની માતૃશક્તિના આવા ઉલ્લેખો વાંચીને આજે પણ હૃદયમાં રોમાંચ ખડા થાય છે.

ચરકમાં આસક્ત દર્શિકા નામના અધ્યાયમાં ક્યારડામાં ડાંગરને રોપીને તેને જ માથનું દૂધ પાઈને ઉછેરવાનું કહ્યું છે. પાણીને બદલે દૂધ જ આ ડાંગરને-સાડી-કમોદને-પાવાનું સૂચન છે. પછી આ ડાંગરને જ્યારે કંટીઓ બેસે ત્યારે તોડીને ખાંડણિયામાં ખાંડીને તેમાંથી જે દૂધ (દૂધ જેવો રસ નીકળે છે, ખાંડતાં રસ ન નીકળે તો ચોરસીયા ઉપર ઘૂંટવાથી દૂધ જરૂર નીકળે છે) નીકળે તે દૂધને ગાયના દૂધમાં મેળવીને રોજ પીવા માટે કહ્યું છે. આ પ્રયોગ ઉત્તમ વાણકરણ અને રસાયન છે.

આ જમાનામાં શ્રીમંતો ભોગ ભોગવવા પેરે-ફૂતનાં ઇન્કેકશનો લે છે, ટેરોસ્ટરોનના અખતરાઓ કરે છે, લાતલાતની યાકુતીઓ ખાય છે, ચંદ્રોદય કે એવી જ ખીજ માત્રાઓ વાણકરણ માટે ઉડાવે છે. શ્રીમંતો અથવા જેને પ્રભુ નથી એવાઓ, જે આવા પ્રયોગો અજમાવશે તો ઘર આગળ જરૂર પારણાં ખૂલશે. શ્રીમંતોને ખીજ શોખો છે, આવા શોખો હોય તો કેવું સારું !

ગાયના દૂધની મહત્તા સહસ્ત્ર બિંદુઓથી લાગ્યે જ ગાઈ શકાય તેમ છે. એના દૂધમાં સાક્ષાત્ અમૃતનો પાસ છે. એને જે લીધું હમ જેવું ઘાસ, ખાવા માટે અડદ કે મગનાં ખેતરોમાં છૂટથી ચરવાનું મળે તો આ દૂધ પીનાર જેવો પરમ નસીબદાર ખીજે કોણ હોય ? કાસ્યપ-સંહિતામાં દૂધના ગુણના એકાદ બે શ્લોકો જેવાથી દૂધની પરમ શક્તિનો કંઈક ખ્યાલ આવશે.

ક્ષીરં हि सद्यो बलमादधाति दृढीकरोन्याशु तथेन्द्रियाणि ।
 मेघायुरारोग्यमुत्तानि धत्ते रसायनं चापि वदन्ति मुख्यम् ॥
 पुष्टिर्दत्तत्वं लभते च गर्भो बन्ध्या च पण्डितश्च जरंध सुते ।
 क्षीरं सात्त्व્યं, क्षीरमाहु र्षવિत्रं क्षીरं मद्गल्यं, क्षीरमायुष्यमुक्तम् ॥
 क्षीरं वष्यं, क्षीरमाहुश्च केदयं, क्षीरं सन्धानं, क्षीरमाहुर्वयस्यम् ।
 क्षीरं सर्वेषां देहिनां चानुशेते, क्षीरं पियन्तं च न रोग एति ॥
 क्षीरं परं नान्यदिहास्ति शृष्यं, क्षીरात् परं नास्ति च जीवनीयम् ॥

આળે પીને આળે જ બલ આપનાર, તુરત જ બલ દેનાર-કોઈ બૂમંડલ ઉપર પદાર્થ હોય તો તે દૂધ છે. અંગોને દૃઢ બનાવનાર, ઇન્દ્રિયોની શક્તિને બઢાવનાર, છુદ્ધિ, આયુષ્ય, આરોગ્ય અને સુખને આપનાર દૂધ છે. દૂધથી ચડિયાતું બીજું એક પશુ રસાયન નથી. શરીરની પુષ્ટિ, દૃઢતા, સાધવી હોય તો દૂધ ઉત્તમ છે. નપુંસકોની નામરદાર્ધ માટે, વધ્યાઓના વધ્યત્વ માટે દૂધ પરમ વાજકરણ હોઈ સંતાન આપનાર છે. ધરડાઓ પશુ પ્રજા ઉત્પન્ન કરી શકે એવી માતબર શક્તિ તેનામાં છે. આપણા સ્વ. સાક્ષર મેઘાણીએ ‘સૌરાષ્ટ્રની રસધાર’માં કરિયાવરની મુદર વાર્તા આલેખેલી છે જેનો સાર હું નીચે આપું છું :

હીરબાઈ સાસરે જતી હતી. બાપને કંઈ છોકરું ‘છેયું’ હતું નહિ. એટલે એકની એક દીકરીને કરિયાવરમાં દરબારગઢ આખાનું રાય-રચીકું, ગાયો, ભેંસો, પંસો આપી બાપ દીકરીને સાસરે વળાવે છે. ગામને પાદરે ગયા ત્યાં તો હીરબાઈનો કકો ને એના બે છોકરા સામે આવ્યા ને ડોસાને કહ્યું, “ડોસા, તું નિર્વશ છો, હું નથી. ગાડાં પાછાં વાળો. તારે બધું આપવું હોય પણ હું નાનો ગીગસો નથી.”

કાઠિયાણી હીરબાઈને ઝાળ લાગી ગઈ. બાપને સમજાવટ આદરતો બેઠું કહ્યું :

“ બાપુ, ગાડાં પાછાં ત્રાળો. ” ને ગાડાં પાછાં બધાં દરબારગઢમાં દલવાયાં.

ઘેર જઈને હીરબાઈએ મેંકડો ભેંમોમાંથી સાત તોંબા તારવી. એમને બરોબર ખવડાવવા માંડ્યું. પછી એક ભેંસને દોહી તેનું બીજને પાતી ને તેનું ત્રીજને... એમ છ ભેંસોનું દૂધ સાતમીને પીવરાવવા લાગી અને છેવટે એના દૂધમાં કેસર, એલચી, જાયફળ ને સાકર નાખી સગાં જીભા રહે એવું ધાતું કાઢીને એ દૂધ ઘુટ્ટા બાપને પીવરાવવા લાગી. બાપ કહે, “ દીકરી ! આ શું તને બૂન વળ્યું છે. આ ઉંમરે તે કેસરના કાઠા શોભે ? ” “ બાપુ ! તમે ખોલશો ના; જ્યાં સુધી સગાં ભાઈ ને રમાડું નહિ ત્યાં સુધી મારે સરસ્વતી વ્રત. ” “ અરે દીકરી ! એવું તે હોય ? ” બાપ ખોલી જિજ્ઞાસા. એક મહિનો, બે મહિના ને ત્રણ મહિના; ડોસાને યુવાની કૂટવા માંડી. ઘોળા વાળને કાળાશ ચઢી ને ઘોડા ઉપર હરણો જોડે શરતો રમવા માંડ્યો. હીરબાઈએ મોંમાઝ્યાં મૂલ ચૂકવીને બાપને પક્ષશી કન્યા જોડે પરણાવ્યો. એક વરસ ને એક દીકરો. ખીજું વરસ ને બીજો દીકરો.

હવે કાઠિયાણીનો વારો આવ્યો ને હવે એ સાસરે જવા તૈયાર થઈ. દરબારગઢની ખીંટી પણ ન રહેવા દીધી. પચીસ ગાડામાં સામાન ભર્યો ને નીકળી જવા સાસરે.

પાદર આવ્યું ને મેંકડો જાગ્યો કરી ખેડેલા ભાયાતોને પડકાર્યા, “ આવો કાકા ને આવો ભાઈઓ ! હવે ફરો આડા. ”

“ ના રે બેટા, અમે ક્યાં કહીએ છીએ ? ”

“ શેના કહો, લોડિયે એકને સાટે બે ભાઈ રમે છે. અને હવે તો ગાડાંની હેડ્યું ગરથા જ કરજો. ”

કાકા ને પિતરાઈનાં મોં કાળાધળ કરી હીરબાઈ કાઠિયાણી સાસરે સીધાવી.

આ દૂધનો મહિમા અતિશયોક્તિ ન માનશો. એક ઋષિએ આથી જ કહ્યું છે કે દૂધ ઉત્તમ વાજકરણ છે. દૂધથી ચડિયાતું ખીજું એકેય વાજકરણ નથી. અરે “ ગાવઃ પ્રતિષ્ઠા સચરાચરસ્ય ” સચરાચર વિશ્વની પ્રતિષ્ઠા ગાયોમાં જ છે. એ ગાનાર ઋષિમુનિની વેધક દષ્ટિ-દિવ્ય દષ્ટિ-ઉપર તો વારી જવાય છે. રિદ્ધિસિદ્ધિની જનની ગાયમાના એ સાચું છે. આ લોકની પ્રતિષ્ઠા ગાયો ઉપર નિર્ભર છે. જે પ્રજા આ સાદી વાન વહેલી સમજશે તે વહેલી મહાન જાનશે.

ભેંસો આખોય છોડ ખાઈ જાય છે. છોડ ઉપર રહેલાં જીવજંતુ વગેરે બધુંય ભેંસ ખાઈ જાય છે. કૃમિ, કીટ, પતંગ, સાપ સુદ્ધાં ભેંસો ધાસ સાથે ચરી જાય છે અને પાણીમાં દિવસનો મોટો ભાગ બેસી રહે છે. એટલે ભેંસનું દૂધ ગાયના દૂધ કરતાં અત્યંત હલકી ટાટિતું હોય છે, ભેંસનું દૂધ કષાયરસવાળું, પચવામાં ભારે, કંક કરે છે અને શરીરમાં જડતા લાવનાર છે. (કાશ્યપ સંહિતા)

નાનાં બાળકોને જોતજોતામાં વરાધ સસણી ગાડા વધુ થાય છે તેનું કારણ ભેંસનું દૂધ છે. રાજની તેજસ્વિતા ખીલવરી હોય, મેઘા, બલ, આરોગ્ય, દીર્ઘાયુષ, પુષ્ટિ પ્રાપ્ત કરવી હોય તો ગાયના દૂધની પુનઃપ્રતિષ્ઠા કરવી જ પડશે : આ સિવાય ખીજો પંથ નથી જ.

ગાવઃ પ્રતિષ્ઠા સચરાચરસ્ય એ ગાનાર કવિની દિવ્યદષ્ટિ આજના પૃથક્કરણપ્રિય વિજ્ઞાનમાં નથી જ. છતાં જે કાર્ય ગાયના દૂધ ઉપર થયું છે તે આનું સમર્થન કરે છે. મંદિરો હવે ન બાંધો, ગૌશાળાઓ મોટી અને નમૂનેદાર રથાપો. આ વિષયના અભ્યાસીને રોકો. મ્યુનિસિપાલિટી-નો આ પરમ ધર્મ ગણાવો જોઈએ. સ્વચ્છ દૂધ સિવાયના આપણા ખીજા બધા પ્રયાસો ધૂળ ઉપર લીંપણના જેવા છે. પેનિસિલિન માટે ફેક્ટરીઓ કાઢો કે દવાઓ બનાવવાનાં ગંજવર કારખાનાં કાઢો—એ બધું ઠીક હશે. પાયાનો પ્રશ્ન તો દૂધનો જ છે. ગાયનું દૂધ, દહીં, ઘી, માખણ,

હાથ સો ઢાઈને સારા પ્રમાણમાં મળવાં જ જોઈએ. યુગયુગની નામદર્દી, કમજોરીવાળા પ્રજાને વીર્યવાન, મેઘાવી, ઓઝરવી બનાવવી હોય તો દૂધનો પ્રથમ બીજ સૌ પ્રથમ બાજુએ રહેવા દઈને સૌ પ્રથમ હાથ ધરાવો જોઈએ. જોર કમિટિની આખીયે યોજના હાથ તુરત બંધ કરો, એનાં નાણાં દૂધના પ્રથમમાં વાળો; હોસ્પિટલો નહિ, આરોગ્ય કેન્દ્રો સ્થાપો; સેનેટેરિયમો નહિ પણ હોસ્પિટેરિયમ્ સ્થાપો. પ્રજાને દવાદાઈમાંથી છોડાવવાની ખૂબ જરૂર છે. આજનો દવા-પ્રવાહ અટકાવો અને ગાયોની પુનઃપ્રતિષ્ઠા કરો. લગવાન આપણને સૌને સદ્બુદ્ધિ આપો.

દૂધની અવેજીમાં શું લઈ શકાય ?

પ્રશ્ન : દૂધનો મહિમા આપે ખૂબ ગાયો છે. દૂધ આજે તો નિર્ભેજ અને સ્વચ્છ મળતું જ નથી. તો એ પાણીવાળા દૂધમાં પેસા બગાડવા એના કરતાં એટલા પેસા બીજામાં ખર્ચ્યા હોય તો સારું નહિ? દૂધની અવેજીમાં શું લેવાથી શરીરના પોષણને હાનિ ન પહોંચે ?

ઉત્તર : દૂધનું સ્થાન લઈ શકે એવો બીજો ખાદ્યપદાર્થ આપણા ગુજરાતીઓના ખોરાકમાં તો નથી જ. રાસાયણિક દષ્ટિએ દૂધમાં જે તત્ત્વો છે તે બીજા ખાદ્ય દ્રવ્યમાં લગભગ છે એમ બતાવી શકાય; પરંતુ સમગ્ર દષ્ટિએ દૂધની બરાબરી કરી શકે એવો બીજો પદાર્થ નથી જ. વિદ્વાનોએ ઘણી શોધોને અંતે પુરવાર કર્યું છે, કે વનસ્પતિ પ્રોટીન કરતાં દૂધ શ્રેષ્ઠ છે. અકદમાં એમ તો દૂધ કરતાં પ્રોટીનનું પ્રમાણ ઘણું વધારે છે, પરંતુ વનસ્પતિ પ્રોટીનોને શરીર બરાબર આત્મસાત્ કરી શકતું નથી. એમનો મોટો ભાગ શરીરની બહાર નીકળી જાય છે, જ્યારે પ્રાણિજ પ્રોટીનનો શરીરની ધાતુઓ સુંદર ઉપયોગ કરી લે છે. ગુજરાતીઓના ખોરાકમાં દૂધ એકલું જ પ્રાણિજ પ્રોટીનનું સાધન છે. દૂધનાં કેલ્શિયમ અને ફોસ્ફરસ બહુ જિંદી બનાવનાં છે. દૂધની

ચરખી (મલાઈ-ઘી વગેરે) ખીજી ચરખીઓ કરતાં જલદી પાયન થઈ જાય છે. જિંચી જાતનું પ્રોટીન દૂધમાં છે અને તે જિંચામાં જિંચી જીવન-શક્તિ આપે છે, ઓજ વધારે છે, બુદ્ધિ અને બલ વધારે છે. શરીર ઉપર દીપ્તિ ક્રાંતિ પ્રમા પ્રગટાવે છે, માંસ એ પ્રાણિજ પ્રોટીન છે પરંતુ ગુજરાતીઓ માટે તે વર્જ્ય છે એટલે એનો તો ઉલ્લેખ જ કરીને આપણે આજળ વધીશું, અને માંસ પણ દૂધની સરખામણીમાં જિતરતું છે એટલું યાદ રાખવું ઘટે છે. માંસમાં કેટલાક દોષો છે, જે દૂધમાં નથી. આમ દૂધની જરાજરી કરી શકે એવો ખીજો ખાદ્ય-પદાર્થ નથી જ.

સૂકો મેવો

પરંતુ દૂધની આજની દુર્દશા જોતાં પ્રસકારના મનનું સમાધાન કરવું થોડું છે. હા, દૂધની અવેજીમાં સૂકો મેવો—બદામ, અખરોટ, કાજુ, આલુ, પીરતાં, દ્રાક્ષ, ખજૂર લેવાં હિતાવહ છે. દૂધના જેટલા પૈસા સૂકા મેવામાં ખર્ચવા હિતાવહ છે. આ મેવામાં જિંચી જાતનું પ્રોટીન છે, જિંચી જાતની ચરખી છે, સાકર છે તથા ખાદ્ય દૃષ્ટિએ જીવનોપયોગી છે. એટલે દૂધ ન ખાનાર બચ્ચાને પૂરતા પ્રમાણમાં બદામ વગેરે ખાવા આપવું. ગુજરાતી સ્ત્રીઓ દૂધ મુદ્દલ ખાતી નથી એટલે તેમને હું સૂકો મેવો ખાવા સલાહ આપું છું. શરીરમાં સતત જે લાંબોતોડ ચાલી રહી હોય છે તેમાં શક્તિનું ઘણું પ્રમાણ ખરચાય છે. આ શક્તિને ભરપાઈ કરવા માટે સૂકો મેવો કીમતી સહાય કરે છે. દૂધના જેટલા પૈસા સૂકો મેવો અને તાજાં ફળો અને શાકભાજીમાં ખર્ચવાથી દૂધની ખોટ કેટલેક અંશે જરૂર ભરપાઈ કરી શકાય. જેને ઈંડાં ખપતાં હોય તે દૂધને બદલે ઈંડાં ખાઈને દૂધના સમગ્ર ગુણો પ્રાપ્ત કરી શકે છે. ઈંડાં અને માંસ ખાનાર માટે દૂધની અનિવાર્ય જરૂર નથી જ. કેવળ વનસ્પતિ-આહારીઓ માટે જ દૂધ અનિવાર્ય છે.

દૂધ ન ખાનારને

દૂધ ન ખાનારને ઈડાં લેવાની સલાહ હું આપું છું. ઈડાંમાં જીવનોપયોગી તમામ તત્ત્વો છે. ઈડાંમાંથી જ બચ્ચું ઉદ્ભવે છે તે ? દૂધની જ્યમ ઈડાંમાં સકલ જીવનોપયોગી તત્ત્વો છે એટલે દૂધ ચોખ્ખું ન મળતું હોય તો એની અવેજમાં ઈડાં એવો જ ચુંદર ખાવપદાર્થ છે. પરંતુ ગુજરાતીઓનો ખોરાક આજે જે છે તે જોતાં ઈડાંને એમાં સ્થાન નથી જ. એટલે સૂકો મેવો, તાજાં શાકભાજી, ફળો ખાવાં જ હિતાવહ છે. જદામને વાટીને તેમાં સહેજ પાણી નાખવાથી દૂધ જેવું સફેદ પ્રવાહી બનશે. એમાં થોડું જ મધ કે સાકર નાખીને ખાળકોને પીવા આપવું હિતાવહ છે. જદામમાં પ્રોટીન-નું, ચરબીનું તેમ જ કેલ્સિયમ ફોસ્ફરસ વગેરેનું પ્રમાણ સારું છે.

માંસાહારીઓને

ટૂંકમાં, માંસાહારીઓ દૂધ સિવાય નિભાવી શકે છે. ઈડાં, મચ્છી, માંસ વગેરેમાંથી થોડું પોષણ-પ્રાણિજ પ્રોટીન-તેઓ મેળવી શકે છે. પરંતુ વનસ્પતિઆહારીઓ માટે તો દૂધ સિવાય નિભાવી શકાય એમ છે જ નહિ. પ્રોટીન એટલે કોપદ ક્વચ. કોપં દદાતિ इति કોपदः । આપણું શરીર નાના નાના અસંખ્ય કોષોનું બનેલું છે. આ કોષો સુખ્યત્વે પ્રોટીન (ત્રીક શબ્દ પ્રોટિઅસ=પહેલું : એ ઉપરથી આ અંગ્રેજી શબ્દ બનેલો છે) -નાર્થટ્રોજન વિશિષ્ટ પદાર્થના બનેલા છે. શરીરમાં જૂના કોષો નાશ પામે છે અને નવા કોષો તેનું સ્થાન લે છે.

પ્રોટીન જોઈએ

અર્થાત્ શરીરની વૃદ્ધિમાં અને ઘસારામાં આ પ્રોટીન અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ખોરાકમાં પ્રોટીનનો નાજર પડેલો છે એમ ધડીએ તો ચાલે. આ પ્રોટીન બે જાતનું છે : (૧) પ્રાણિજ અર્થાત્ પ્રાણીઓ-

માંથી મળતું. પશુ-પક્ષીઓનાં માંસ અને દૂધ પ્રાણિજ પ્રોટીન ગણાય છે; અને (૨) વનસ્પતિજન્ય ઉદ્ભવિજન્ય : અર્થાત્ વનસ્પતિમાંથી મળતું. આપણાં કઠોળ, બદામ વગેરે મૂકા મેવો, ઇત્યાદિમાં આ જાતનું પ્રોટીન છે. પરંતુ આવી જાતનાં પ્રોટીનોમાં પ્રાણિજ પ્રોટીન ચડિયાતું છે. આપણા હમેશના આહારમાં પ્રોટીન તો જોઈએ જ. પરંતુ આ પ્રોટીન પ્રાણિજ અને વનસ્પતિજ બન્ને જાતનું આપણે ખોરાકમાં લેવું જોઈએ. એકલું કઠોળ ખાઈએ તો પણ પ્રોટીન તો મળે જ. પરંતુ આ વનસ્પતિ પ્રોટીન પ્રાણિજ પ્રોટીન કરતાં જિતરતી ટોટિનું છે એ યાદ રાખવું ઘટે છે. આપણા હમેશના ખોરાકમાં બંને પ્રકારનાં પ્રોટીન મળી રહેવાં જોઈએ. ૬૦ ગ્રામ જેટલું પ્રોટીન દરરોજ આહારમાં જોઈએ તો ૪૦ ગ્રામ પ્રોટીન લેલે કઠોળમાંથી આપણે મેળવીએ, પરંતુ ૨૦ ગ્રામ જેટલું-ત્રીજા ભાગ જેટલું-પ્રોટીન પ્રાણિજ હોવું જોઈએ. જે પ્રજાના ખોરાકમાં બંને જાતનાં પ્રોટીન યોગ્ય પ્રમાણમાં હોતાં નથી તે પ્રજા કાળક્રમે જરૂર નબળા પડવાની. વર્ષોનાં વર્ષો સુધી જે પ્રજાના ખોરાકમાં પ્રોટીન પૂરતા પ્રમાણમાં હોય નહિ તે પ્રજાનું શરીરબંધારણ વખતે જતાં જરૂર નબળું પડવાનું જ. વધુપડતું પ્રોટીન જેમ નુકસાનકર્તા છે, તેમ જોઈએ તેના કરતાં ઓછું પ્રોટીન પ્રત્યે શરીરને ધસારો આપનાર છે. ગુજરાતીઓના ખોરાકમાં પ્રોટીનનું પ્રમાણ ધણું ઓછું છે અને જે પ્રોટીન લે છે તેમાં પ્રાણિજ પ્રોટીન તો ધણું જ અલ્પ હોય છે.

દાળ કેરવી જોઈએ ?

ગુજરાતીઓ દીલી દાળના ખાનારા છે. અર્થાત્ હમેશાં ૫-૬ તોલા દાળ માયા દીઠ ખાવી જોઈએ તે પ્રમાણમાં ગુજરાતીઓ ઓછી ખાય છે, એટલે એમાંથી પ્રોટીન ઓછું મળે છે, તેમ જ દૂધદહીનાં યોગ્ય ઉપયોગનો અભાવ ગુજરાતી આહારમાં છે એટલે પ્રાણિજ પ્રોટીન અત્યલ્પ મળે છે. ગુજરાતીઓના આહારમાં પ્રોટીન જેવા અગત્યના

પદાર્થની મોટી ખામી છે અને તેમાંથી પ્રાણિજ પ્રોટીનની તો ખાસ જ. માટે મારી વિનંતિ છે કે ગુજરાતીઓના આહારમાં દૂધ, દહીં, છાશનું પ્રમાણ વધારવું જોઈએ. ગુજરાતીઓનાં ઢીલાં પોચાં અને એડાળ શરીરો સુધારવાં હોય તો ખોરાકમાં દૂધ, દહીં, છાશની પુનઃ પ્રતિષ્ઠા કરવી પડશે. માટે જ હું કહું છું, કે સારી પ્રજાને દૂધ પીતી કરવી જોઈએ. બળવાન, હુદ્દિવાન, તેજસ્વી, સુંદર, સશક્ત, વીર્યવાન પ્રજા બનાવવી હોય તો તે પ્રજાનો આહાર તપાસવો જોઈએ અને આહારમાં દૂધ, દહીં, છાસ પૂરતા પ્રમાણમાં આપવાં જ જોઈએ. પ્રોટીન એ ખરેખર આપણા શરીરને બાંધનાર, વિકસાવનાર, ઘસારાને અટકાવનાર, વીર્ય અને ઝોજ આપનાર પદાર્થ છે. જે પ્રજાના આહારમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં પ્રોટીન જરૂર નથી તે પ્રજા માયકાંગલી રહેવાની જ. ગુજરાતીઓએ રાષ્ટ્રમાં પોતાનો ફાળો આપવાનો છે. ઢીલાપોચા રહેનારા જૂડે વાંકે મરવાના છે. ઢીલાપોચાપણું ટાળવું હોય તો દૂધ દહીં પુષ્કળ પ્રમાણમાં ખાવાં જોઈએ. આ સિવાય ખીનો એક પણ રાજમાર્ગ નથી. રોજ ૧૧-૧૨ શેર દૂધ અને તે પણ નિર્ભેળ સ્વચ્છ, ખોરાકમાં લેવું જ રહ્યું, અને દૂધમાં પણ ગાયનું દૂધ સૌથી શ્રેષ્ઠ છે એ ફરીથી ભાર દઈને કહું છું, તે ઉપર નેટલું ધ્યાન અપાશે તેટલે અંશે આપણે ઝોજરવી, વર્યસ્વી, વીર્યવાન થઈશું. ગાયો જ આ જગતની પ્રતિષ્ઠા છે એ સૂત્ર દરેક ઘરમાં લખીને ટંગાવી રાખવું જોઈએ. દૂધની અવેજીમાં ઈડાં, માંસ, મગ્ગી, મૂંઠા મેવો વગેરે લઈ શકાય.

પ્રશ્ન : દૂધ ત્રરમ પીવું સારું ખરું ?

ઉત્તર : ધારોપણ દૂધ જેને પીતા મળે તેના જેવો ભાગ્યશાળી ખીનો ઠાઈ નહિ. ધારોપણ દૂધ એ સાક્ષાત્ અમૃત છે, ધારોપણ દૂધ એ એક રસાયન છે, ઉત્તમ વાજકરણ છે. જીવનશક્તિને વધારનાર છે -પ્રાણુદ છે. ગાયનું દૂધ ધારોપણ પીવું જોઈએ, ભેંસનું દૂધ 'ધારાશીત'

—દોતી વખતે દૂધમાં જે ઉષ્ણતા હોય છે તે શમી ગયા પછી અર્થાત્ ઠંડુ પડ્યા પછીથી પીવું જોઈએ. પરંતુ એક સામાન્ય નિયમ યાદ રાખવો ઉચિત છે : દૂધ હમેશાં ગરમ કરીને જ પીવું હિતાવહ છે. ગરમ કર્યા વિનાનું દૂધ પ્રાયઃ ગુરુ-પચવામાં લારે—અને શરીરના સ્નાતોને રુધિરાનુ (અલિપ્પન્દિ) મનાય છે; જ્યારે ગરમ કરેલું દૂધ અત્યંત હલકું—જલદી પચી જનાર મનાય છે.

દૂધપાક ખાવો જોઈએ !

પ્રશ્ન : દૂધને ગરમ કરીને જ પીવું જોઈએ એ સમજ્યો. પણ વધુ ગરમ કરવાથી વિટામિન નાશ પામે છે. એટલે દૂધપાક તો ન જ ખાવો જોઈએ ને ?

ઉત્તર : દૂધમાં વિટામિન ‘એ’ સારા પ્રમાણમાં છે. આ વિટામિન ‘એ.’ પ્રાણુવાયુ (એક્સિજન)ના સંયોગમાં આવતાં નાશ પામનાર છે. દૂધને ધીમે તાપે જિલરો આવે ત્યાં સુધી ગરમ કરવામાં ‘એ’ વિટામિન નાશ નથી પામતું, પરંતુ દૂધને, આપણે તે ઉકળતું હોય ત્યારે વારંવાર હલાવીએ તો, પ્રાણુવાયુનો સંયોગ થતાં તે નાશ પામે છે માટે ચૂસા ઉપર, સમડી ઉપર કે સ્ટવ ઉપર દૂધને ધીમા તાપે ગરમ કરવા મૂકવું અને જિલરો આવે કે તરત જ ઉતારી લેવું. દૂધમાં જિલરો આવ્યા પછી આપણે અહીં ધણા સોડા એને ૫-૧૦ મિનિટ હલાવીને ધટ બનાવીને પીએ છે. પરંતુ આમાં વિટામિન ‘એ’નો સંપૂર્ણ નાશ થઈ જાય છે. દૂધપાકમાં વિટામિન ‘એ’ સાવ નાશ પામે છે. દૂધમાં વિટામિન ‘સી’ તો જો ગાયબેંસ લીલું જમ ઘાસ ચરતાં હોય તો જ હોવાનો સંભવ છે. વિટામિન ‘સી’ તો જરા જોટલા તાપથી પણ નાશ પામે છે. આપણા દૂધમાં ‘સી’ લાગ્યે જ હશે, કારણ કે ગાયોને ચારવા માટે કે ખાવા માટે લીલું ઘાસ, સુદિયું કે લીલા મગ, અડદ મઠના છોડવા મળતા નથી. વિટામિન

ખી ૧, ૬ અને ૯ એ ધણો તાપ સહન કરી શકે છે. અર્થાત્ એ કઠી નાશ પામતાં નથી.

દૂધપાક એટલે ?

દૂધપાકને સંસ્કૃતમાં ' પરમાણ્નમ્ ' પરમ અત્ત-ઉત્તમ ભોજન્ય-કહેવામાં આવેલ છે. દૂધપાક કરેવામાં દૂધનું વિટામિન ' એ ' તો નાશ પામે છે જ. પરંતુ વિટામિન એ જ કંઈ આહારશાસ્ત્રમાં છેલ્લો શબ્દ નથી એટલું યાદ રાખવા આજના અર્ધદૃઢ વિજ્ઞાનયુગમાં સૌને હું વિનવું છું. આ વિટામિનની ઘેલછા હવે પ્રાકૃતજનોને એવી તો લાગી છે કે વિટામિનોને જ તેઓ શક્તિ આપનાર તત્ત્વ માને છે. આપણા ડોક્ટરોએ આજે સિવર એક્સ્ટ્રેક્ટ અને વિટામિનોનો જે મારો દરદીઓ ઉપર કરવા માંડ્યો છે તેને લઈને આ માન્યતા વધુ રૂઢ બની છે. વિટામિનો શક્તિ આપનાર નથી એટલું સૌ યાદ રાખે. અંગ્રેજીમાં આને ' એક્સેસરી ફૂડ ફેક્ટર ' કહેવામાં આવે છે. આનો અર્થ એ છે, કે ખોરાક બધી રીતે ઉત્તમ હોય પરંતુ તેનામાં જે આ સહાયક તત્ત્વ ન હોય તો તેને લઈને પોષણને હાનિ પહોંચે છે અને પોષણના રોગો થાય છે. પરંતુ એકલાં વિટામિનો કઠી ખવાતાં નથી. શક્તિ આપવાનું કાર્ય તેનું છે જ નહીં આટલી વાત સૌ કોઈ બાણી લે તો સારું.

મારી સલાહ

આપણે દૂધપાક હંમેશાં ખાતા નથી; કવચિત્ ખાઈએ છીએ. વિટામિન તે વખતે નાશ પામેલું હોય એટલે તે નિર્થક ખાદ્ય પદાર્થ બની ગયો એમ માનવું એ તદ્દન ખોટું છે. દૂધપાકમાં તમામ પોષણ-તત્ત્વો સારા પ્રમાણમાં વિદ્યમાન હોય છે. દૂધપાક સ્વાદિષ્ટ વાની છે. અવારનવાર એ ખાવાની સૌને મારી સલાહ છે. તે શક્તિ આપનાર, વીર્ય વધારનાર, શરીરને હૃદયુષ્ટ બનાવનાર છે. જે સુકલકડી હોય,

આરોગ્યની લબ્ધ ઇમારત ચણનાર

મધ

૧. મધ સાચાઝોટાની પરીક્ષા શી ?

૨. સાચું મધ ખાંડ માફક શીશીને છુદે ઠરી જાય ખરું ?

૩. જૈનોએ મધ જેવી સ્વાદિષ્ટ અને પૌષ્ટિક વસ્તુનો નિષેધ કેમ કર્યો હશે ?

૪. આજકાલ ‘ગ્લુકોઝ’નો વપરાશ બહુ વધ્યો છે. ‘ગ્લુકોઝ’ અને મધની સરખામણીમાં કયું સારું ?

૫. સાચું મધ કયાં સ્થળોમાંથી મળે ?

૬. વૈદ્યોની દવાના અનુપાનમાં મોટે ભાગે મધ હોય છે તેની પાછળ શું રહસ્ય છે ?

૭. મધમાં કયાં ‘વિટામિન્સ’ હોય છે ?

આ બધા પ્રશ્નોના ઉત્તર આપવા પહેલાં મધ સંબંધી થોડુંક પ્રાસ્તાવિક વિવેચન આવશ્યક છે અને આ બધા પ્રશ્નોના ઉત્તરો પણ આ લેખમાં આવી જ જશે એ વાચક કાળજીપૂર્વક વાંચશે તો જણાશે.

*

પ્રાસ્તાવિક

એક અંગ્રેજ લેખકે કહ્યું છે કે મધનું દીપું એ શબ્દો સિવાયનું મનોહર કાવ્ય છે, સુમધુર સંવાદિતા સાધતું દિવ્યગાન છે. પ્રકાશ અને ઉષ્માનું એ સમૂહસંગીત છે. મધના એક દીપામાં તો હજારો

પુષ્પોના રંગો અને મનમોહક ખુરજો છુપાયેલી છે. સુમનોની સુરભિ, પુષ્પોનો પમરાટ અને ગાધુધ-એનું નિર્દોષ મિલન એ મધ.

એરિસ્ટોટલે કહ્યું છે કે જ્યારે તારાઓ ગગનમંડળમાં ઊગતા હોય છે અને મેઘધનુષ ગગનાંચરે દર્શન દે છે, ત્યારે વાતાવરણમાંથી નિર્મળ મધ ઝરે છે.

*

આ પ્રવાહી (મધ) એ આકાશનું ગગનમંડળનું પ્રવેદનિંદુ છે કે તારાઓમાંથી ટપકતી મીઠી લાળ છે કે પછી સુમધુર ઉવામાંથી સત્વતી સુધા છે ! ગમે તે હો, પરંતુ જ્યારે એ આપણી પાસે આવે છે ત્યારે પશુ એ એટલું જ સ્વચ્છ, સ્નિગ્ધ અને પવિત્ર હોય છે એટલું તો ચોક્કસ જ છે.

*

વેદમાં સુરાપાન સાથે મધ પીવાના ઉલ્લેખો છે. મધની સુમધુર સ્તુતિઓ જોવામાં આવે છે. અરબી સાહિત્યમાં તો કાવ્યનું વાતાવરણ જ મધપ્રચૂર છે. હાકિઝનાં કાવ્યોમાં મધનું અનેરું સ્થાન છે. કુરાને શરીફમાં અસ્લા સી પ્રાણીઓ કરતાં મધમાખનું મહત્ત્વ વિશેષ પિંજારે છે.

*

હજારો વર્ષોથી મધ અને મધમાખનો પરિચય તો માનવજાતને છે જ, પરંતુ મધમાખની ખરી મહત્તાનું મૂલ્યાંકન કરવાનું શ્રેય તો નીચેના ચાર જગ્યને શિરે જ ન્થ છે : સ્વેમરડાંમ (હંચ), રધુમુર (ફેંચ), હુખર (અધ સ્વીસ) અને ઝીઝન (જર્મન).

મધમાખની ઘણી જાતો છે. તેમાંની ત્રણ જાતો હિંદમાં જોવામાં આવે છે : (૧) એપિસ ડોર્સેટા, (૨) એપિસ ઇન્ડિકા, (૩) એપિસ

ફોરીઆ, એપિસ ડેસેંટા એટલે જેને આપણે લમરીઓ કહીએ છીએ તે જાત. મોટાં મકાનો અને જ્યાં વૃક્ષો ઉપર મોટા મોટા મધપૂડા જેવામાં આવે છે એ લમરીઓના બનાવેલા હોય છે. એક એક મધપૂડામાંથી ૧૦૦ રતલ જેટલું મધ હાથ આવે એવા પ્રચંડ મધપૂડા તેઓ બાંધે છે. પરંતુ આ જાત પાળી શકાય એવી નથી. લમરી ભયંકર છે, એના ડાંખથી મરણ થવાના સમાચારો સાંભળવામાં આવેલા છે. બખરુ મધ મોટે ભાગે લમરીઓનું હોય છે.

એપિસ ઇન્ડિકા-આ જાત પાળી શકાય એવી નથી. સાધારણ મધમાખ તે આ જ. આજે મધમાખોનો ઉછેર કરવામાં આવે છે તે જ જાત આ. આ મધમાખ જંગલી હાલતમાં એક મધપૂડામાંથી ૭-૮ રોર મધ આપે છે; જ્યારે એને પાળ્યા પછી એક જ મધપૂડામાંથી એ ૨૦-૨૫ રતલ મધ આપે છે ! વર્ષામાં પ્રત્યેક મધપૂડાની સરેરાશ ૧૨થી ૧૫ રતલની છે, બિહારમાં ૨૦થી ૨૫ રતલની છે, આંધ્રમાં ૨૫થી ૩૦ છે અને હિમાલયમાં ૪૦થી વધુ રતલની છે.

વિદ્વાનો માને છે કે આ જાત મૂળ હિંદની વતની છે અને હિંદમાંથી જ એ અન્ય દેશોમાં ગઈ છે. એટલે મધની મૂળ માતા પણ હિંદ જ છે.

મધપૂડામાં ત્રણ જાતની માખો હોય છે: (૧) જેને રાણી કહેવામાં આવે છે તે. આ જ એક રાણીનો આખો મધપૂડો પરિવાર હોય છે. (૨) કામ કરનારી કુમારીઓ અને (૩) સુસ્ત મરદો. આ ત્રણેના કાર્યની માહિતી અત્યંત રસિક છે, પણ આપણે આ નાના લેખમાં તેની વિગતમાં જિતરી ન જ શકીએ.

મધમાખ પુખ્તમાંથી જે રસ ચૂસે છે તે અમૃત હોય છે. આ અમૃત પાણી જેવું મીઠું હોય છે. મધમાખના પેટમાં જતી વખતે તેના મુખમાંથી લાલાસાવ આમાં મળે છે અને અમૃતનો સુકોઝ ડ્રેફ્ટ્રોઝ

અને લેન્થુલોઝમાં પરિણમે છે. આ અમૃતમાં ૬૦ ટકા પાણી હોય છે. એને પરિપક્વ બનાવવા માટે મધમાખો બે લાગમાં વહેંચાઈ જાય છે. એક લાગ દિવસે કામ કરે છે ને બીજી રાત્રે કામ કરે છે. દિવસે કામ કરનાર માખો મધપૂડામાંથી હવા બહાર કાઢી નાખે છે જ્યારે રાત્રે કામ કરનારી માખો મધપૂડામાં હવાને ભરે છે. આનાથી વધુ પડતા પાણીનું બાષ્પીભવન થઈ જાય છે. ૧ કીલોગ્રામ મધ બનાવવા માટે મધમાખને ૨ થી ૫ લાખ ફૂલો વિઝિટ કરવાં પડે છે અથવા બીજી રીતે કહીએ તો, ૧ લાખ ૬૦ હજાર મધમાખો ચાર શેર અમૃત ભેગું કરી શકે છે અને આ ચાર શેર અમૃતમાંથી એક શેર સ્વચ્છ મધ હાથ આવે છે.

આજે સર્વત્ર ઝુકોઝનો વપરાશ ખૂબ વધ્યો છે. આપણા ડોક્ટરોના પ્રચારનું એ પરિણામ છે. બાકી મધમાં ઝુકોઝ કરતાં વિશેષ પ્રમાણમાં કુકટોઝ (ફલશર્કરા) છે. એટલે બધાં ચોખ્ખું મધ મળી શકતું હોય ત્યાં ઝુકોઝને બદલે મધ જ વાપરવું હિતાવહ છે; કારણ કે ફલશર્કરાનું પ્રમાણ વધુમાં વધુ મધમાં છે.

મધમાં ડેક્ટ્રોઝ અને લેન્થુલોઝ શર્કરાઓ છે પરંતુ તે બે સમાન પ્રમાણમાં મધમાં ભાગ્યે જ રહેલી છે. ૪૦% લેન્થુલોઝ અને ૩૪% ડેક્ટ્રોઝ મધમાં છે.

મધમાં સુક્રોઝ ૧૯૦% છે. કેટલીક વખતે ઉત્તમ મધમાં ૮% નેટલું સુક્રોઝ આવેલું હોય છે. પરંતુ આથી વધુ પ્રમાણ બે જગ્યા તો કાં અંદર ભેળ કરેલો છે કાં ખાસ અપવાદ ગણીને ઉત્તમ કોટીનું મધ ગણી શકાય.

મધમાં અલ્પ પ્રમાણમાં કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ, ફોસ્ફરસ અને સિલિકા છે. લોહ, તામ્ર અને મેંગેનીઝ પણ સ્વલ્પ પ્રમાણમાં છે. આથી બાળકો માટે ખાંડને બદલે મધ વાપરવું હિતાવહ છે.

માખોનો સંહાર આપણું અઘાન મૂલ્ય છે. હાલ શાસ્ત્રીય રીતે મધ લેતાં એક પણ માખ મરતી નથી, એક પણ ઈંડું નાશ પામતું નથી, માખોની હવાર વગેરે કોઈ અશુદ્ધિ અંદર આવતી નથી. હા, મધમાખના મુખની લાળનો સ્પર્શ તો મધમાં થાય ખરો જ. પરંતુ આટલા કારણથી મધ હેમચંદ્રાચાર્ય જેવાની નિંદાને પાત્ર ન જ હોવું જોઈએ. જૈનોએ માખણને પણ નિંદા ગણ્યું છે. માખણ અને મધ જેવાં ખાદ્ય પદાર્થો નિંદા નહિ પણ સ્તુતિપાત્ર છે. વૈદિક ઋષિઓએ આ બંનેની સુંદર સ્તુતિઓ ગાયેલી છે. ચરક-મુશ્નુતમાં બન્નેના દિલચસ્પ ગુણો વર્ણવેલા છે. ખરેખર મધ જેવો કોમળ અને અનેક ગુણગુણાલંકૃત પદાર્થ કૂર ટીકાને પાત્ર નથી જ. હિંસા અહિંસાની ચર્ચા આ લેખનો વિષય નથી જ.

મધના ગુણ

મધમાં પ્રધાનરસ મધુર છે અને કષાય અનુરસ છે (પાકળથી જે તુરાશ લાગે છે તે અનુરસ). મધ રક્ષ છે. આથી ચરબી ઘટાડવા આનો ઉપયોગ થાય છે, તેમ જ શરીરમાંથી કફ કરનાર કારણોને દૂર કરનાર છે. મધ શીત છે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર છે, શરીરનો વર્ણ સારો કરનાર છે. ઘણા બ્લૂટી એક્ષપર્ટો મધનાં સોશન લગાવવાની તરફેણ કરે છે. મધ સ્વર સુધારનાર છે. સ્વરનળી અને શ્વાસનળીના સ્વાસ્થ્યને સુરક્ષિત રાખવામાં મધ અગત્યનો ભાગ લજવે છે. મધ પચવામાં હલકું છે, શરીરની કોમળતાને સંરક્ષનાર છે. શરીરમાં જે કંઈ દોષો ચોંટી રહ્યા હોય તેને ઉખેડીને શરીરમાંથી બહાર કાઢનાર હોઈ મધ વૈદ્યોનું પ્રિય અનુપાન છે. મધ હૃદયને હિતકર છે. (હાર્ટના રોગીઓ માટે મધ અત્યંત હિતાવહ છે એમ આધુનિકો પણ માને છે.) મધ વાજકરણ છે, ભાંગેલા હાડકાને સાંધનાર છે, ઘાનું જલદી રોપણ કરનાર છે. સ્વચ્છ મધ આંખના ચાંદામાં ડોક્ટરો વાપરે છે. મધનું ડ્રેસિંગ જલદી

ધા રૂઝવે છે એ પ્રયોગોથી પુરવાર થયેલું છે. આંખો માટે મધ અતિ હિતાવંદ છે, મધ નેત્રપ્રસાદન છે. મધ શરીરના સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ માર્ગોમાં પ્રવેશ કરનાર હોઈ તે તે શરીરઅવયવોમાં ભરાઈ રહેલા દોષોને દૂર કરનાર છે. મધ પિત્ત, કફ, મેદ, પ્રમેહ, હેડકી, દમ, ખાંસી, અતિસાર, ઊલટી, તૂષા, કૃમિ તથા વિષ-વગેરેનું શમન કરનાર છે. વાત, પિત્ત, કફ આ ત્રણેય દોષોનું મધ શમન કરનાર છે. મધ પચવામાં લઘુ હોવાથી કફને હણનાર છે, મધુર અને કપાયરસને લઈને વાત તથા પિત્તને હણનાર છે.

સુશ્રુત

શરીરને હૃષ્ટપુષ્ટ કરવું હોય તો નવું મધ વાપરવું અને છટાડવું હોય તો જૂનું મધ વાપરવું જોઈએ. આથી આયુર્વેદમાં નવીન મધને 'નૃ'હણીયં અને પુરાણ મધને અતિલેખન ગણ્યું છે. સંમાન બાગે પાણી અને મધ પીવાથી (નૂને જોખાને લેવાં) ગણ્યપતિ જેવું શરીર પાણી સુકાવા લાગે છે એમ એક લેખકે કહ્યું છે. મધને આંખે માંખોએ મધપૂડામાં મૂકવું હોય અને થોડા વખત પછી તે ન વાપરવું જોઈએ. જેમ મધપૂડામાં મધ વધુ વખત રહે તેમ તે સારું ગણાય છે.

વિવિધ દુષોના સારરૂપ હોઈ મધ પરમ યોગવાહી છે. મધના આ યોગવાહી ગુણને લઈને જ તેની યોજના ઔષધોમાં થયેલી જોવામાં આવે છે. રસાયણ, વાજકરણ, રોપણ સંધાન, મેદહર, નૃહણ વગેરે તરીકે મધ આથી જ કાર્યકરી બને છે. આયુર્વેદમાં મધનું સ્થાન અનોખું છે. આધુનિક કોઈ પણ ચિકિત્સાપદ્ધતિમાં મધને આવું યોગ્ય ઉચ્ચ સ્થાન આપવામાં આવેલું જોવામાં નથી આવતું.

આધુનિક પ્રયોગથી પુરવાર થયું છે કે 'જે' બાળકોને શુદ્ધ મધ આહારમાં મળે છે તેના શરીરમાં હિમોગ્લોબીન (લોહીને લાલ રંગ

આપનાર પદાર્થ) વધુ સંચિત થાય છે. આથી મુકદ્દસ ફિક્કા બાળકોને અને સુકુમાર ફિક્કી સ્ત્રીઓને હમેશાં ૨-૩ ચમચ મધ આપવું હિતાવદ છે. વૈદ્યોની દવાઓ મોટે ભાગે મધ સાથે જ ચાટવાની હોય છે. તેન પાછળ આપણા પૂર્વજોની દીર્ઘદૃષ્ટિ જોઈને આજે પણ તાલુખી થયા પિના રહેતી નથી.

મધ પરમ જંતુદ્ધ છે. જંતુશાસ્ત્રીઓએ વિવિધ રોગોત્પાદક જીવાણુઓને મધમાં રાખીને નક્કો કર્યું છે કે ૪૮ કલાક પછી ટાઈફોઈડનાં જીવાણુઓ મધમાં મુદ્દજ જળ્યાતાં નથી. પેરાટાઈફોઈડનાં જીવાણુઓ ૨૪ કલાક પછી મરેલાં જળ્યાયાં છે. મરડાનાં જીવાણુઓ ૧૦ કલાક પછી મરેલાં જળ્યાયાં છે. આયુર્વેદમાં મધ કૃમિદ્ધ અને વિપઠર ગણવામાં આવ્યું છે તે આ જાણવા પછીથી કોઈ જાતનો સંશય રહેતો નથી.

મધ કેલ્શિયમ ધારણ કરવામાં સારો ભાગ ભજવે છે. વૈદ્યોની પ્રવાહ, મોતી, શુક્રિત, શંખ વગેરેની ભરમો લિંબુના રસમાં ખેંચે છે. અમ્લ પદાર્થોનું સાન્નિધ્ય કેલ્શિયમ માટે હિતકર છે અને આ સાથે મધનો સંયોગ એ કેલ્શિયમના સકલ ગુણોને શરીરમાં આત્મસાત કરનાર ખેંચે છે.

વજ્રોપચારમાં આયુર્વેદમાં મધનો ઉપયોગ ખૂબ થયેલો છે. આને પણ આ વાંતની ખાતરી મધનું ફ્રેસિંગ કરીને કોઈ પણ કરી શકે છે. મધની આ શક્તિ તેમના કૃમિદ્ધ, વિષદ્ધ, સંધાન, રોપણ ગુણોની પ્રતીતિ કરાવનાર છે.

મધમાં વિટામિન્સ છે જ. ફૂલોનો રસ ચૂસીને જે ચીજ તૈયાર થાય છે તેમાં વિટામિન્સ ન હોય એ કેમ ખતે? પરંતુ મધના લિલ લિન્ન નમૂનાઓમાં લિન્ન લિન્ન ઋતુઓમાં, લિન્ન લિન્ન વિટામિન્સ ઓછાવતા પ્રમાણમાં જણાય છે. 'એ,' 'બી' ૧, 'બી' ૨-આ ઋતુ અત્યલ્પ પ્રમાણમાં જણાય છે જ્યારે 'સી' સારા પ્રમાણમાં છે. આથી

ઐક લેખક કહે છે કે દૂધ કરતાં મધ આહારની દૃષ્ટિએ ચક્રિયાતું છે. દૂધમાં અસંખ્ય જીવાણુઓ જીવી શકે છે જ્યારે મધમાં જીવાણુઓ જીવી શકતાં નથી. દૂધમાં વિટામિન 'સી' મુદ્દલ નથી હોતું જ્યારે મધમાં સારા પ્રમાણમાં છે. એટલે દૂધ કરતાં મધ બાળકો માટે વધુ હિતાવહ છે. ગળથૂથીમાં પહેલે જ દિવસે મધ આપવાનો રિવાજ આપણામાં છે તેની પાછળ મધની પ્રાણશક્તિની પિછાન છે. બાળકો માટે મધ સુંદર ખાદ્ય પદાર્થ છે. ટૂંકમાં—

૧. મધ લોહી વધારનાર છે—હિમોગ્લોબીન વધારનાર છે.
૨. કેલ્શિયમ શરીરમાં ધારણ કરનાર છે.
૩. મધ રોગોત્પાદક અનેક જાતના જીવાણુઓનો નાશ કરનાર છે.
૪. મધ કફ છે. સ્વર, શ્વાસ અને કાસ માટે સાડું છે.
૫. મધ વાંછકરણ છે. વ્યવનઆશ, દ્રાક્ષાસવ વગેરે આયુર્વેદની અનેક બનાવટોમાં મધનો વપરાશ કોઈનું પશુ ધ્યાન એઆપના રહી શકે એમ નથી. મધની પ્રાણપ્રતિષ્ઠા કરવા માટે આ વાંછકરણ શબ્દ બસ છે.

૧. મધ રસાયન છે. હમેશના આહારમાં મધનું સ્થાન હોવું જોઈએ. ૨-૩ મોટા ચમચા મધ ખાવામાં લેવાય એ સ્વાસ્થ્ય માટે પરમ હિતકર છે. જે દ્રવ્યના સેવનથી વ્યાધિ માત્ર દૂર રહે અને ધડપંથુ જાળાય જ નહિ એવું નામ રસાયન. આયુર્વેદના આવા નાના શબ્દમાં જે પ્રાણ છે તેને પિછાણનારા કયાં છે ? સાગરને ગાગરમાં સમાવનાર આપણા પૂર્વજોને મોટાં પુસ્તકો લખવાનો છંદ ન હતો. પરંતુ જેમ બને તેમ આજ શબ્દો વાપરવાનો નિયમ હતો, મત હતું. પરિણામે કોટિ ગ્રંથોમાં કહી શકાય એવી વાતો, નાનાં નાનાં મુદ્દોમાં અજળ

પ્રતિલા વડે ગુંધથી છે. મધ રસાયન છે, મધ વાજીકરણ છે એ લખનાર આપણા ઋષિઓની દૃષ્ટિ કેટલી સદમ છે ! સમીક્ષા કેટલી આમૂલાત્ર છે ! દર્શન કેટલું લવ્ય છે ! આધુનિકો મધ ઉપર સો વોલ્યુમો લલે. લખે, પૃથક્કરણો લલે આગળ વધે, પરંતુ વસ્તુના હાઈમાં પેસી, તેના ગુણોનું દર્શન કરીને, સમન્વયની અગ્રણ્ય કલાથી જે પ્રાણુવાન પરિભ્રાષા નીપજાવેલી છે તે જાણી એ પરમ ઋષિઓને નમસ્કાર કરવાનું જ મન થાય છે.

૭. મધ 'સૌકુમાર્યજનક' છે. આર્યો જીવનની બધી બાબતોમાં માનતા. બલની ઉપાસના કરનારા આપણા પૂર્વજો બલ સાથે યુદ્ધિ, પ્રજા વગેરેને જૂલ્યા નથી. બલવાન પ્રજામાં સૌકુમાર્ય ન હોય તો એ ખડખડી લાગે. પ્રત્યેક સ્ત્રીમાં પુરુષનો અંશ અને પ્રત્યેક પુરુષમાં સ્ત્રીત્વનો અંશ હોવો જોઈએ. સ્વં રમણભાઈએ ચોખ્ખું જ કહ્યું છે કે :

“ જે સૌખ્યમાં કોમળતા છુપાઈ, તેને જ સાચું પુરુષત્વ માનું :

દ્રવન્ત લોખંડનાં ખડ્ગ થાયે, ખાયાણનાં ખડ્ગ નથી ધડાતાં. ”

સાચા પુરુષત્વમાં કોમળતા છુપાઈને રહેલી જ હોય છે. શમર-ભૂમિમાં સમશેર વીંઝનાર વીર જ્યારે નાલ્યભૂમિ ઉપર નૃત્ય માટે જોતરે તો કોમલાંગીના અલિનયને પણ જુલાવી દે એવું સૌકુમાર્ય પ્રગટાવી શકે છે. મધ સૌકુમાર્યકર છે એ. પ્રાણુવાન શબ્દમાં ઘણી વસ્તુઓ ઠાંસી ઠાંસીને ભરેલી છે. સુકુમારતા માટે આજના સંદોદિત આહાર-શાસ્ત્રમાં કોઈએ કશો ઉઠાપોહ કરેલો હજી મારા જોવામાં નથી આવ્યો. સુકુમાર બાળકો, લલિત લાવણ્યની પ્રતિમાઓ જેવી આપણી બહેનો, આ બન્ને માટે મધ કેટલું ઉપકારક છે એ બતાવવા આ શબ્દ જ બસ છે. ૩૫, લાવણ્ય, બલ અને વજ્રસંહનનત્વ—આ ચાર-સ્તંભો ઉપર કાર્યસંપત્તિની લવ્ય ઇમારત ચણનારા આપણા પૂર્વજો વેંતિયા

ન હતા-વિરાટો હતા. વાંસની લાકડીઓ સાગરનું ઊંડાણ શે માપી શકે
આમુલાત્ર સમીક્ષા એ આર્યોનો જ ગુણ હતો અને હજીયે છે.

૮. મધમાં વિટામિન્સ છે-ખાદ્ય પ્રાણો છે. વિટામિનો વિધે જરા
પણ ન સમજનારા મનુષ્યો આજે પણ વિટામિનોની વાતો કરતા થયા
છે એટલે મધમાં વિટામિનો છે એ જાણીને લલે હર્ષ પામે.

૯. ઝુકોઝ કરતાં મધ હજાર દરજ્જે શ્રેષ્ઠ છે. લડાઈ વખતે
ઝુકોઝના ડબ્બાઓ માટે આજીજી કરતા, કાલાવાલા કરતા ડોક્ટરોના
દરદીઓ મારી પાસે આવતા ત્યારે, એ પામર મનુષ્યોને હું મધ
વાપરવાની ભલામણ કરતો હતો અને હજીયે કરું છું. પરંતુ વિવેકહીન
આપણા ચિકિત્સકો અને દરદીઓ માટે થોડું લખવું જ સારું છે.

૧૦. ખાંડની જગાએ નાનાં બાળકોને, સગર્ભા સ્ત્રીઓને, માતાઓને,
યુવાનોને મધ આપી શકાય તો સારું. ખાંડનું સ્થાન આહારમાં છે જ,
પરંતુ હંમેશાં થોડું મધ ખાવામાં લેવાય તો સારું. કૃષ્ણાનિ નાનાલાલે
'દેવની કટોરીઓ' કહી છે. દેવની કટોરીઓમાંથી સ્ત્રવેલી સુધા એ
મધ. મધનું સ્થાન આહારમાં હોવું ઘટે છે.

મધમાખોનો શાસ્ત્રીય ઉછેર કરવાની ખૂબ જરૂર છે અને તો જ
સ્વચ્છ મધ મળવાની શક્યતા છે. આજે તો જેમ બધામાં તેમ મધમાં
પણ અનેક પદાર્થોનો ભેગ થાય છે. સરકારે મધના ઉત્પાદન માટે ખાસ
ખાતું ખોલવું જોઈએ. આજે જંગલીઓ જે રીતે મધ લે છે તેમાં
લાખો મધમાખોનો નાશ થાય છે. આ વિષયના પંડિતો માને છે કે
આ માખોને આપણે મોંઘા મૂલે ખરીદવી પડશે અને આયુર્વી પડશે.
મધ બનાવનાર માખોનું મૂળ સ્થાન હિંદુસ્તાન છે. મૂળ જર્મીનનાં
સંસ્થાનો આજે સારાય વિશ્વમાં વિશ્વકલ્યાણ સારી રહ્યાં છે, બ્યારે

પોતાના માદરે વતનમાં જ તે હડધૂત થઈ રહેલ છે એ જાણી પારાવાર ખેદ થાય છે. દુધ, ઘી અને મધની નદીઓથી આ દેશ આપ્લાવિત થાયો.

પણ મધની આ રત્નિ શા કામની ? સારું, નિર્ભેળ મધ ક્યારેય મળે છે ? બજારમાં જે મધ વેચાય છે તે બધું “સીરપ ઓફ ઝુકોઝ” છે. ઝુકોઝનો સીરપ બનાવી તે જ મધ તરીકે આજે વેચાય છે. ચોખ્ખું મધ ઉત્પન્ન કરનાર કેન્દ્રોમાં પણ ગોટાળો થઈ રહ્યો છે. આલ ફાટરુ હોય ત્યાં ઠીંગડું ક્યાં મારવું ?